

Matthew Bortolin

STAR WARS ÉS A DHARMA



Joshua Könyvek
Budapest, 2017

A fordítás az alábbi kiadás
alapján készült
Matthew Bortolin: *The Dharma of Star Wars*
Wisdom Publication, Somerville, 2015

Fordította
Bartók Imre

Minden jog fenntartva

ISBN 978-615-5730-08-5

© Matthew Bortolin, 2005, 2015
Hungarian translation © Bartók Imre, 2017
© Joshua Könyvek, 2017

*Váljanak e könyv erényei
mindenki hasznává.*





TARTALOM

Előszó	9
I. Jedi tudatos jelenlét és koncentráció	15
II. A belső sötét oldal	32
III. A sötét oldal leple	54
IV. Anakin, Leia és az én öt csoportosulása	69
V. Menekülés a Tatuinról és a szenvedés oka	90
VI. Darth Vader és a karma	104
VII. A nirvána és az Erő útja	119
VIII. A nemes nyolcrétű ösvény, amely átalakítja a sötét oldalt	134
IX. Luke Skywalker bölcsessége és együttérzése	151
X. Megbékülni Jar Jarral	162
A padavan kézikönyve: zen tanmesék a leendő Jediknek	179
Utószó – Erőszak és erőszakmentesség a Jediknél	195



ELŐSZÓ

*„Egy jó lézerstukkerrel többre mész,
öcsi, mint ezzel a spádéval meg az egész
humbuggal.”*

Han Solo az Egy új reményben

MI A DHARMA? És mi a csuda jedi köze van a Star Warshoz? Nos, ha olyan vagy, mint én, akkor bizony a dharmának nagyon is sok köze van ahhoz a dicsőséges, messzi-messzi galaxishoz.

A dharma a buddhista tanítás, amely a valóság igazi lényegére mutat. Akár az X-szárnyú vadászok célzórendszere, amely a célra tartva nullát mutat, a dharma sem maga a cél vagy az igazság; a dharma az, ami a helyes irányba terel. Ez azért van így, mert a valóság igazi természete nem olyasmi, amit szavakkal vagy fogalmakkal felfoghatnánk – inkább olyan, mint amilyen az életed éppen ebben a pillanatban: mentes a vallási hitektől, a spádétól és az egész humbugtól, a filozófiai ideológiáktól és

a Sithek szofizmáitól. A dharma mindig a valóság igazsága, az igazi élet szíve felé terel bennünket. Márpedig az én életem (majdnem) teljesen a Star Warsról szól.

A többséghez – illetve a mai generáció többségének szüleihez – hasonlóan én is a Star Warsszal nőttem fel. Az „Early Bird” játékfigurák, a Halálcsillag-makettek, a hevederes Csubakka-figura – mindegyikkel játszottam (sőt a mai napig játszom velük). A legkorábbi emlékem, hogy a Star Wars logója kirajzolódik a városi mozi vásznán megjelenő, csillagokkal pettyezett feketeségben. Az apám a fülembé suttogta a legördülő szöveget. Abban a pillanatban eldőlt, hogy a Star Wars lesz az életem. Ha kettévágnának, egész biztos vagyok benne, hogy X-szárnyú vadászok és fénykardok hullanának ki belőlem.

Tapasztalataimat a Star Wars mélyebb értelmezésén keresztül igyekeztem feldolgozni. Az, ahogyan a filmek mítoszát láttam, nagyban befolyásolta a gondolkodásomat, legyen szó párkapcsolatokról vagy politikáról. Az érzelmeimhez a vágyakozástól az unalomig terjedően mind John Williams zenéje, és persze a tudatom láthatárán lenyugvó kettős nap képe kapcsolódik. A Star Wars gyakorlatilag minden percemet kitöltötte. Ugyanakkor ennek köszönhetem az első kapcsolatomat a dharmával, noha ez akkor még nem tudatosodott bennem. „Számomra Yoda olyan, akár egy zen mester”,

jegyezte meg *A birodalom visszavág* rendezője, Irvin Kershner a forgatás közben. A zen a dharmia egyik kifejeződése, és Yodától valóban egy sor olyan kijelentés származik, amelyek nem idegenek a zen szellemétől. Yoda például azt tanácsolja Luke-nak: „*Tedd, vagy ne tedd! De ne próbáld!*”

A többségünk azonban nem teszi, csak próbálja. Megpróbáljuk feltakarítani a konyhapadlót, megpróbálunk elhelyezkedni a munkaerőpiacon, megpróbáljuk irányban tartani a hajót – és megpróbálunk közelebb kerülni a valóság igazságához. A próbálkozás mindig feltételez egy célt, valamit, amihez a cselekvés elvezet. Átrohanunk a cselekvésen, hogy minél előbb a célhoz érjünk. Csakhogy a helyzet az, hogy az élet majdnem minden másodperce a cselekvésről szól. A célokat elérhetjük ugyan, de egy szempillantás, és már oda is lesznek, hogy aztán a következő cél felé, a jövő, a láthatár felé forduljunk – és sohasem ahhoz, ami éppen előttünk van, vagy amit éppen teszünk (hogy Yodát parafrazeáljam). Mielőtt még észbe kapnánk, már eltelt hús, harminc, hatvan esztendő, és egyszer csak rájövünk, hogy egész életünkben olyan célokat kergettünk, amelyek csak a saját fejünkben léteztek.

A valóság igazi természetének felismerése nem származhat a próbálkozásból, ugyanis a próbálkozás azt jelenti, hogy már rendelkezünk annak az igazságnak valamiféle eszméjével, amit még csak

próbálunk megismerni. Az igazságról alkotott fogalmunk azonban sosem lehet maga az igazság. Félre kell tennünk tehát a próbálkozást, hogy cselekedjünk – hogy „tegyük, vagy ne tegyünk”, vagyis teljes figyelmünkkel a jelen felé forduljunk, és így feltárulhasson a fogalmainkon és előzetes elképzeléseinken túli igazság. Ezt jelenti az élet megélése.

Van egy történet, ami, azt hiszem, Yoda tettségét is elnyerné – egy buddhista tanítványról szól, aki megkéri mesterét, hogy magyarázza el neki a dharma titkát. A mester így felel a tanítvány kérdésére: „*Befejezted már a reggelidet?*” A tanítvány zavarba jön, és dadogva igennel felel, mire a mester azt mondja: „*Akkor menj, és mosd el a tányérodát!*”

A tanítvány úgy igyekszik intellektuálisan megragadni a dharma lényegét, mintha egy adott célt próbálna elérni. Csakhogy a dharma érintetlen marad az efféle elképzelésektől. A dharma a konkrét valóság felé terel bennünket, és arra bátorít, hogy megéljük az életünket. Az intellektusunkkal erre nem lehetünk képesek. Erre egyedül a cselekvés révén van lehetőségünk. Ahogyan az Erővel kiemeljük az X-szárnyút a mocsárból – vagy meggyünk, és elmossuk a tányérunkat.

Az életünk nagy része azzal telik, hogy egyszerre legalább két-három dologgal foglalkozunk. Próbálunk fogalmi kereteket teremteni a cselekedeteink számára, hogy azoknak céljaik legyenek. Ez persze érthető, és része az emberi mivoltunk-

nak. A megélt élethez azonban túl kell lépniünk a fogalmakon, és tennünk kell, amit teszünk. Az élet maga nem egy elérendő cél, vagy egy eszme, amit meg kellene ragadnunk. Az élet az, ami éppen itt és most történik.

„Tedd, vagy ne tedd!”, és „Menj, és mosd el a tányérodát!” – ezek mind világos utasítások arra vonatkozólag, hogyan élhetjük meg az életünket. Vagy tesszük, amit teszünk, vagy pedig nem tesszük. A próbálkozás megmarad az eszmék birodalmában.

Miért fontos mindez? Vagy, ahogyan Harrison Ford felel gorombán minden alkalommal, amikor a Star Warsról kérdezik: „*Kit érdekel?*” Nos, az ok, amiért engem mindez érdekel, nem más, mint hogy az életet csak ebben a pillanatban lehet megélni, és az igazságot is csak a jelenben lehet megérteni. Azt is elárulhatom, hogyha a tudatodat tehermentesíted az absztrakcióktól, és a boldogságod többé nem függ a különböző célok elérésétől, akkor az életed és a körülötted lévőké is jobbra fog válni. Márpedig ez rendkívül fontos.

A humbug valóban nem menthet meg bennünket. Régi fegyverek – a „spádé” – valóban nem zabolázhatják meg az elménket. Akárcsak Han lézertukkere, a dharma is azonnali és gyakorlatias. Idegenek tőle az egyszerű trükkök és a félrebeszélés. Mindig a való életeredről szól: befizetendő számlákról, találkozókra, az égen köröző csillagrom-

bolókról és tálakról, amelyek arra várnak, hogy valaki végre elmosogassa őket.

Ha tudni akarod, a buddhizmus éppenséggel arra biztat, hogy bátran hagyd tovaszaladni az időt. Az élet rövid, és a halál bármikor meglephet bennünket. Úgyhogy lőj te először. Edd meg a reggelid. Mosd el a tányérod. Ne bonyolítsd az életed az absztrakciókkal. Elég, ha cselekszel. És ha így teszel, látni fogod, hogy miről szól az élet valójában.

A STAR WARS ÉS A DHARMA új változata nagyjából olyan, mint a Star Wars felújított változata. De a filmváltozatokkal ellentétben ez a könyv többet kínál a képi világ számítógépes feljavításánál és beleerőltetett adalékoknál. Alapos vizsgálatát nyújtja annak, hogy mire taníthat bennünket az Erő a buddhizmussal kapcsolatban, és hogy mit taníthat nekünk a buddhizmus az Erőről.

Úgyhogy csatold fel a fénykardod... vagy talán mégse. Ezek az oldalak úgyis csak azt mutatják meg a számodra, ami már eddig is veled volt.



JEDI TUDATOS JELENLÉT ÉS KONCENTRÁCIÓ

*„Ne a félelmeiddel törődj, Obi-Wan, figyelmedet
a jelen kösse le, arra összpontosíts!”*

*„Yoda mester arra tanított, hogy ügyeljek
a jövőre.”*

*„De azt ne a jelen rovására tedd;
az áramló Erőre figyelj, ifjú padavan!”*

Qui-Gon Jinn és Obi-Wan Kenobi
a Baljós árnyakban

A STAR WARS SAGA a tudatos jelenléttel és a koncentrációval veszi kezdetét. A Jedi mester Qui-Gon Jinn arra emlékezteti padavanját, Obi-Wan, hogy legyen jelen, és koncentráljon az itt és mostra. Qui-Gon hasznos tanácsot ad tanítványának. Olyasmi ez, amit a helyi zen kolostorban vagy egy buddhista központban várunk a tanítóktól. Figyelni a jelen pillanatra, ahelyett, hogy állandóan azon töprengenénk, vajon mi történik majd ezután

– ez legalább olyan fontos a buddhistáknak, mint amennyire az Erő fontos a Jedik számára. A tudatos jelenlét és a koncentráció éppannyira képezik a buddhizmus, mint a Jedik működésének alapját. Ez a két gyakorlat szükséges a szellemi akadályoktól és a béklyót jelentő világnézetektől való megszabaduláshoz. Azonkívül létfontosságúak ahhoz, hogy ráébredjünk, kicsodák is vagyunk valójában – vagyis, hogy megpillantsuk valódi természetünket és a valóság igazságát. A „megvilágosodás” nem intellektuális vállalkozás. Nem a tudás egy kis aranyrögéről van szó, amit hozzátehetsz mindazokhoz a Star Wars-bölcsességekhez, amelyeket ott gyűjtögetsz a lekkud között. A valódi lényegedbe való bepillantás csak a megélt élet éléséből származhat, abból, hogy a ráébredés szellemét kölcsönzöd mindannak, amit művelsz. A ráébredés egy másik kifejezés arra, amit a tudatos jelenlét jelöl. A régiek szerint a tudatos jelenlét nem más, mint az energia, ami fénybe borít mindent, ami csak létezik, és amit csak teszünk. A tudatos jelenlét segít abban, hogy átlássunk téves érzeteinken és félelmeinken, megszabaduljunk a megbánástól és az aggodalomtól. A tudatos jelenlét koncentrációhoz vezet, ami pedig hozzásegít a valóság igazi természetének megpillantásához.

Különleges jelentéssel bír, ahogyan Qui-Gon, illetve általában a buddhisták használják a „koncentráció” szót. Tőlük eltérően általában úgy tekin-

tünk a koncentrációra, mint amikor nagyon erősen összpontosítunk – gondolunk – valamire. Qui-Gon és a buddhisták azonban nem így használják ezt a kifejezést. Qui-Gon nem azt mondja Obi-Wannak, hogy gondoljon a jelen pillanatra. Egyáltalán nem arról beszél, hogy bárkinek bármire is gondolnia kellene. Arról beszél, hogy teljes mértékben adjuk át magunkat a közvetlen pillanatnak, anélkül, hogy megpróbálnánk azt leírni, jellemezni, vagy megpróbálnánk valamit hozzáadni vagy elvenni belőle.

Miként Han Solo felelt Csubakkának, amikor a vuki megkérdezte, hogyan is kellene tartania a távolságot a *Millennium Falcon*nal ahhoz, hogy ne tűnjön úgy, mintha tartani próbálná a távolságot: „Lazán – mondta Han. – *Mint aki csak úgy röpköd.*” A koncentráció nem jelent többet, mint hogy azt tesszük, amit teszünk. Ha azon gondolkozunk, hogy mit teszünk, akkor a dolgok mesterkéltté válnak – így nem lehetséges a pillanatban lenni.

A tudatos jelenlét odafigyelést, körütekintést és készenlétet jelent. Az ellentéte az ábrándozásnak és a hanyagságnak. Létezik egy zen mondás: „Ha hanyagul élünk, álmunkban halunk meg.” Az álmok persze pompások is lehetnek (hacsak nem éppen Anakin Skywalker rémálmairól van szó), mindenestre az álmok nem részei a való életnek. Olyanok, mint *A jedi visszatér*ben az ewokok csapdája a zamatos húsdarabbal, amit az óvatlan Csubi



hozott működésbe: a boldogság ígéretével kecsegtetnek bennünket, de amikor megragadjuk őket – hamis! –, hirtelen mi leszünk a főfogás a szőrös gombócok menüjén.

Yoda megfeddi Luke-ot, amiért egész életét a jövő fürkészésével töltötte. A jövő álom. Az a hely a horizonton túl, ahol hitünk szerint a boldogság lakozik – persze, ehhez előtte még el kell intéznünk ezt, gondoskodnunk kell arról stb. Ha azonban így élünk, csak egyik csapdától sétálunk a másikig. A tudatos jelenlét és a koncentráció buddhista gyakorlatai arra ösztönöznek bennünket, hogy szabadítsuk meg magunkat az álmok és képzelgések világától, és térjünk vissza az egyetlen helyre, ahol megélhetjük az életet és megtapasztalhatjuk a boldogságot: az itt és mostba.

CSAKHOGY ÁLTALÁBAN NEM ÍGY ÉLJÜK az életünket, nem igaz? Ha te is olyan vagy, mint én, akkor alighanem hajlamos vagy arra gondolni, hogy a boldogság majd később jön el, amikor például befejezed azt, amit egyébként nem is akartál megcsinálni, és majd hátradőlsz egy hűs jawa-dzsúzzal, hogy végre átkapcsolhass *A klónok háborújára* a Netflixen. Csakhogy az a helyzet, hogy a hanyagságról, arról, hogy miközben csinálunk valamit, állandóan valami máson jár az eszünk, borzasztó nehéz leszokni. Ha végre eljön az ideje, hogy jól érezzük magunkat, és végignézzük az új animációs

Star Wars-filmet, elég nehéz lesz nem arra gondolni, hogy mihez kezdjünk azután, hogy vége a műsornak. Lehet, hogy Ahsoka Tano éppen a feje tetejére állítja az egész Jeditanácsot, de közben folyton azon agyalok, hogy mi vár rám holnap a munkahelyemen.

A tudatos jelenlét és a koncentráció nem csak azt jelenti, hogy elmerülünk a jelen pillanatban és igyekszünk azt teljes mértékben átélni; ezek a gyakorlatok legalább annyira szólnak arról, hogy ráébredjünk az igazságra, hogy átlássunk a jóról és rosszról alkotott makacs felfogásunkon, és megszabaduljunk azoktól a fogalmi kényszerektől, amelyek megakadályozzák az igazi boldogság elérését. Kiszabadulni egy eltérített elme börtönéből legalább akkora tett, mint kiszabadulni a börtönblokk AA-23-as zárkájából – nemcsak nekünk, hanem mindenkinek, akivel egyáltalán kapcsolatba kerülünk. Gondolj arra, miként képes egyetlen, hanyagságból kiejtett, figyelmetlen szó hatalmas károkat okozni egy másik személyben, és hogy ezzel szemben mennyi jót tehet egy átgondolt, tiszta jelenlétben fogant szó.

A *Baljós árnyakban* Qui-Gont el akarják kábítani, droidok támadják meg, kis híján felrobbantják a világűrben, és majdnem agyonnyomja egy droidokat szállító hajó, amikor Jar Jar Binks az útjába kerül. Mire eléri Watto boltját a Tatuinon, a türelméből nagyjából annyi maradt, mint amilyen

vékony Yarael Poof nyaka. „*Ne nyúlj semmihez!*”, szólt oda Jar Jarnak, amikor a gungan egy figyelmetlen pillanatában játszani kezd a Watto boltjában lévő egyik eszközzel. Jar Jar összerezsent, és indulatosan kiöltötte pitonokhoz illő nyelvét a Jedi mesterre. Később, miután Anakin fogatversenyen aratott győzelme miatt már nem volt olyan sürgető, hogy elhagyják a Tatuint, Qui-Gon odamegy a fiú édesanyjához közvetlenül azelőtt, hogy a férfi örökre elszakítaná tőle a fiát: „*Vigyázni fogok rá. A szavamot adom*”, és vigasztalóan megszorítja a nő vállát. Shmi láthatóan megkönnyebbül ezektől a szavaktól. Éppen ez a különbség a hanyagul odavetett, fájdalmat okozó szó és a gyöngéden kiejtett, gyógyító erejű szó között: a tudatos jelenlét.

Qui-Gon azt mondja Obi-Wannak, hogy az áramló Erőre figyeljen. Az Erőre való figyelem itt annak felismerését jelenti, hogy az élet nem egyszerűen megtörténik velünk, hanem mi történünk meg az élettel. Mi is hozzájárulunk ahhoz a világhoz, amelyben együtt osztozunk a többi élőlényvel, és jobb helyé tehetjük azt, ha az itt és mostra koncentrálunk. Ha hanyagságban élünk, akkor örökké csak morogni fogunk azon, hogy milyenek a többiek. Ha azonban tudatos jelenlétben élünk, tudni fogjuk, hogy mit kell tennünk ahhoz, hogy megnyugtassunk másokat, és vigaszt nyújtunk az aggodalmasoknak.

Az *Egy új remény*ben Luke Skywalker egy X-szárnyú vadászban ülve robog végig a Halálcsillag egyik árkában, arra készülve, hogy proton-torpedóival megsemmisítse a Birodalom legpusztítóbb fegyverét. Miközben a hajója célzórendszerével küszködik, Luke meghallja Obi-Wan Kenobi hangját: „*Meríts az Erőből, Luke!*” Luke azonban nem bízik magában eléggé, ezért először nem vesz tudomást az intelemről, és visszatér ahhoz, amit meggyőződése szerint tennie kell: továbbra is a gépi irányításra hagyatkozik. Ekkor azonban a hang ismét megszólal: „*Bízzál bennem!*”

Ha képesek vagyunk elengedni a meggyőződésünket, hogy amire szükségünk van, az valami rajtunk és a jelen pillanaton kívüli, akkor képesek leszünk újra felfedezni saját igazi természetünket, és mindazt az erőt és bizonyosságot, ami már addig is megvolt bennünk. Obi-Wan arra biztatja Luke-ot, hogy kapcsolja ki a célzóberendezést. Luke végül megfogadja a tanácsát, és elengedi a korábbi elképzeléseit arról, hogy hogyan is kellene megsemmisítenie a Halálcsillagot. Többé már nem gondol sebességre és célzórendszerekre, hanem csak azt teszi, amit tennie kell, és egyetlen, matematikailag rendkívül valószínűtlen találattal megmenti a galaxist.

Obi-Wan már a Halálcsillag elleni támadás előtt is beszélt az elengedésről. A *Millennium Falcon* fedélzetén azt mondta Luke-nak: „*Kapcsold ki*

a tudatos énedet, és hagyatkozz az ösztöneidre!” Az ok, amiért oly gyakran elégedetlenek vagyunk, az, hogy milyen fogalmat alkottunk magunknak a „tudatos énről”. Ez a képzet azon a meggyőződésen nyugszik, hogy mi, vagyis az én, a szubjektum, a világtól, a mindenkori tárgyunktól függetlenül létezőnk. Mint ilyen, állandóan igyekszünk megszabadulni a világ azon mozzanataitól, amelyek nincsenek a kedvünkre, helyette azokra figyelünk és azokat igyekszünk elérni, amelyeket kedvezően ítélünk meg. Igen ritkán vagyunk kibékülve azzal, ahogyan a dolgok itt és most vannak. Ha mégis eljutunk a megbékélésig, azt találjuk, hogy többé nincs különbség szubjektum és objektum, az én és a világ között. Ha „kikapcsoljuk a tudatos énünket”, közvetlen kapcsolatba kerülünk a valósággal.

Lehet, hogy mindez furcsán hangzik vagy bonyolultnak, esetleg téveszmének tűnik. Igazság szerint folyamatosan közvetlen kapcsolatban vagyunk az élettal, csak éppen nem vagyunk – és nem is lehetünk – ennek a tudatában.

Egyszer azt olvastam, hogy évente tízmillió fénykardot adnak el. Az bizony elég sok monoklit és kitört fogat eredményezhet. A sérülések ellenére a fénykardos csetepaték szórakoztatóak – különösen akkor, ha elég sok helyünk van a manőverezéshez, és jól bele tudunk rázódni: a szemed az ellenfeleden tartod, és reagálhatsz a mozdulataira, vagy éppen átmehetsz Sithbe, és erőteljes rohamokkal

próbálhatsz áttörni a védvonalain. Egymás körül köröztök, a kardok összecsattannak, a pulzusod megemelkedik, és kapucnid alatt verejtékcseppek gyöngyöznek a homlokodon. Nincs szükséged tervre a harchoz. Még csak gondolkodnod sem kell. Ha kilépsz a saját magad útjából, és hagyod, hogy a hárítások és a támadások természetesen jöjjenek, akkor az ösztöneidre hallgatsz – és ezzel ki-kapcsoltad a tudatos énedet.

Ez azt is jelenti, hogy közvetlen kapcsolatba kerülsz a valósággal. Eléred a tudatos jelenlétet, és végre azt csinálod, amit csinálsz. Nincs többé „én”, nincs többé „fénykard” és nincs „harc” sem. Nincs semmiféle képzeted a „tudatos énről”, amely akadályozna a mozdulataidban. Egyedül a fénykardos párbaj összefüggő egésze létezik. A tapasztalat pillanatában mi és a tapasztalat egyek vagyunk. A valósággal való közvetlen kapcsolat csak akkor szakad meg, ha megjelenik a „tudatos én”, és ezzel megtörik a köztünk és a tapasztalat között fennálló egység. Ekkor az életünket már fogalmak és elképzelések szűrőjén keresztül látjuk.

Luke abban a pillanatban egyé vált az erővel, hogy kilőtte a protontorpedókat a hőelvezető nyílásba. Ekkor nem tett különbséget saját maga és a célpontja között: egyedül a tapasztalatra hagyatkozott. Ha nem engedte volna el a tudatos énjét, akkor nem járhatott volna sikerrel a küldetése, és a Halálcsillag sosem semmisült volna meg.

A BUDDHISTÁK ÉS A JEDIK által tudatos jelenlétnek hívott gyakorlat kifejlesztésével azt is elérhetjük, hogy elengedjük mindazokat a fogalmakat, amelyek elválasztanak a valóság közvetlen meg tapasztalásának lehetőségétől.

A tudatos jelenlét elérésének módszere könnyen megérthető, ugyanakkor meglehetősen nehéz átültetni a valóságba. Ez a gyakorlat megköveteli, hogy figyelmünkkel teljes mértékben az adott pillanat és az adott környezetünk felé forduljunk – vagyis éber figyelemmel legyünk az eleven Erő iránt. Amikor olvassuk ezt a könyvet, tudjuk, hogy olvassuk ezt a könyvet. Viszont ha a gondolataink elkalandoznak, és azon jár az eszünk, hogy mit fogunk vacsorázni, vagy mi vár ránk holnap, vagy mit tennénk, ha éppen Jedikre jellemző képességeink volnának, akkor nem olvasunk tudatosan. Ha olvasol, koncentrálj az olvasásra. Ha állsz, ülsz vagy lefekszel, koncentrálj arra, hogy éppen állsz, ülsz vagy lefekszel.

A tudatos jelenlét és az étellel, annak változásaival való folyamatos egyidejűség – ahelyett, hogy mindig valami másra gondolnánk, mint amit éppen teszünk – bizony jóval nehezebb annál, mint amilyennek elsőre hangzik. Követhetjük Qui-Gon tanácsát, és koncentrálhatunk az itt és mostra, de a tudatos jelenlét és a koncentráció nem olyasmi, mint a villanykapcsoló, amit egyetlen mozdulattal működésbe hozhatnánk. Nem „dönthetünk”

egyszerűen úgy, hogy mostantól tudatos jelenlétre váltunk, és ezzel le is zárjuk a kérdést. A tudatos jelenléthez gyakorlásra van szükség.

A tudatos jelenlét azonnali elérése azért nehéz, mert a legtöbben közülünk éveket, ha nem évtizedeket töltenek úgy, hogy nincsenek kapcsolatban a közvetlen jelenükkel. Yoda *A Birodalom vissza-vágban* szigorúan nyilatkozik Luke-ról: „*Mindig elkalandozott a tekintete... Sobase azt nézte, ami előtte állt.*” Ezt a megfigyelést könnyedén magunkra vonatkoztathatjuk. A tudatunk csak ritkán kerül kapcsolatba azzal, ahol éppen vagyunk és amit éppen teszünk. Éveket töltünk el azzal, hogy gépiesen végzünk valamit, miközben már máson jár az eszünk, és ez a fajta, félálomban folytatott élet lassan megszokássá és természetessé vált a számunkra.

Ez a figyelemhiány a többségünkben olyan erősen meggyökerezett, hogy kissé olyan a helyzet, mintha egy elszabadult fogathajtó húzna bennünket maga után. Próbáljuk visszanyerni az irányítást, de a másik húzása mindig túl erősnek bizonyul. Az elterelés, a csapongás és a hanyagság szokása magával ránt, és mielőtt észbe kaphatnánk, már fálnak is csapódtunk a Koldus-kanyonban, további nehézségeket okozva magunknak és a környezetünknek.

A tudatos jelenlét megértése majdhogynem lehetetlen pusztán a könyvben található leírás

alapján. Ezért is javasolt az azonnali kipróbálása ahhoz, hogy valami fogalmat szerezhessünk róla. Ha elolvasod ezeket az utasításokat, állj meg egy-két percre, és tégy egy próbát.

- Ülj egyenesen, és lélegezz természetesen!
- Figyeld a légzésedre!
- Próbáld figyelemmel lenni a belégzésedre az első pillanattól kezdve egészen addig, amíg átmegy kilégzésbe!
- Próbáld figyelemmel lenni a kilégzésedre az első pillanattól addig, amíg átmegy ismét belégzésbe!
- Hagyd, hogy a figyelmed megállapodjon a légzéseden, és pár percig kövesd a körforgást!
- Ha úgy találod, hogy a gondolataid elkalandoznak, próbáld visszaterelni a figyelmed a légzésedre!

Ezzel sikerült közvetlenül megérintened, hogy mit jelent a légzés tudatos jelenléte. (Elismeréssed jeleképpen megajándékozhatod magad egy vukimorgással!) Azért fogalmaztam úgy, hogy „a légzés tudatos jelenléte”, mert a tudatos jelenlét mindig valaminek a tudatos jelenlétét és megtapasztalását jelenti. Önmagában vett tudatos jelenlét nem létezik.

LUKE SKYWALKER MEGTANULTA a légzés tudatosságát a Dagobah-rendszerbe tett első útja során *A Birodalom visszavág*ban. Miközben fákra kapaszkodott fel, sűrű bozótokon vágott keresztül, farönkökön és köveken szökdécselt át, az ifjú Jedi tanítvány – mesterével a hátán – ízelítőt kapott abból, hogy miféle veszélyek leselkednek az emberre az Erő sötét oldalán. Luke elméjében ezernyi kérdés fogalmazódik meg a sötét oldalról: vajon a sötét oldal erősebb, mint az Erő jó oldala, és egyáltalán, hogy különböztetheti meg a kettőt egymástól, és miért nem szabad megtennie bizonyos dolgokat? Luke kérdései olyan sebességgel záporoznak, hogy Yoda mester számára rögtön nyilvánvaló, hogy Luke elveszítette a kapcsolatát az itt és mosttal. Miután ezt észreveszi, és rájön, hogy tudata egyre távolodik az övétől, gyorsan pontot tesz a lecke végére. „*Ma már nem tanítlak többre* – mondja Yoda. – *Oszlasd el a kételyeidet!*” Yoda e szavakkal arra csábítja Luke-ot, hogy hagyja maga mögött a kérdések, fogalmak és eszmék világát, és térjen vissza az élet közvetlen tapasztalatához.

Amikor eljövendő események miatt aggódunk vagy zavarba jövünk valamitől, a tudatunk gyakran elvész a kérdések, kétségek és tervek labirintusában. Yoda tisztában van ezzel, és még azelőtt igyekszik megállítani Luke-ot, hogy az elbizonytalanodna a tanításaitól, ahelyett, hogy megerősödne tőlük. Azzal, hogy arra biztatja Luke-ot, tisztítsa meg

elméjét a kételyektől és kérdésektől, Yoda arra akarja rávenni tanítványát, hogy visszatérjen a jelen pillanathoz – vagyis visszataláljon a légzés tapasztalatához. Luke eleget tesz a felszólításnak, és a fogalmi háló, amelybe az imént belegabalyodott, szinte azonnal eltűnik.

A LÉGZÉS TUDATOS JELENLÉTE egyszerűen a légzésünkre koncentrálás gyakorlata. Figyelünk arra, hogy egy lélegzetvétel hosszú vagy rövid, amikor az éppen hosszú vagy rövid. Egyszerűen figyelünk a légzésünkre – nem próbáljuk visszatartani, és nem is erőltetjük, nem változtatunk a ritmusán vagy a hosszán. Nem kapaszkodunk abba az elképzelésbe, hogy a légzésnek valamilyen meghatározott módon kellene történnie, egyszerűen csak tudatosítjuk, hogy a testünk hogyan lélegzik természetesen.

A tudatos légzés gyakorlása közben felfedezhetjük, hogy a tudat fogathajtója – a gondolatok gyorsvasútja – idővel alacsonyabb sebességfokozatra vált, és lelassul. Máskor tudatunk a feltételezett nézősereg üdvrivalgásától kísérve egyszer csak hipersebességre vált. Az elme már csak ilyen – hangok és zajok kakofóniája. Nem azért gyakoroljuk a tudatos légzést, hogy elérjünk egy bizonyos állapotba, és megszabaduljunk egy másiktól. Egyszerűen azért gyakorolunk, hogy itt és most jelen lehessünk

az életünkben – függetlenül attól, hogy az éppen mennyire zűrzavaros vagy nyugodt.

A tudatos légzés olyan, mint a droidokat leállító áramütés, amely segít lehorgonyozni a jelen pillanatban. Akár a jawák, akik megpróbálnak elcsalni az otthonainkból és ránk tenni kapzsi kis mancsaikat, a figyelem állandó lankadása és a túlzott aggodás szokásai is elvonnak bennünket az itt és mosttól. A tudatos légzés olyan, akár az a leállító áramütés – lehetővé teszi, hogy ahelyett, hogy elkalandoznánk, megmaradjunk a jelen biztonságában.

A tudatos jelenlét és a jelenben való lehorgonyozottság nélkül könnyedén elsodornának a képzelgések és az érzéseink. A megzabolázó áramütés révén azonban elkerülhetjük, hogy távol kerüljünk magunktól. Lehetőségünk nyílik rá, hogy távolabbról tekintsünk az érzéseinkre és a gondolatainkra, akár a Dűne-tenger messze tomboló homokviharaira. A homokviharok feltámadnak vagy elhalnak – ilyen a természetük. Az érzések és a gondolatok is ilyenek. A tudatos jelenlétnek köszönhetően nem penderít ki önmagunkból saját belső homokviharunk, és nem teszünk a pillanatnyi késztetéseink szerint lépéseket, illetve nem hozunk elhamarkodott döntéseket.

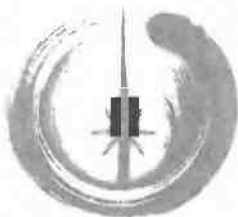
A TUDATOS JELENLÉT ÉS KONCENTRÁCIÓ
JEDI-GYAKORLATAI segítenek abban, hogy felfedezhessük önmagunkat, és megérthessük, miképpen

hozzuk létre saját csalódásainkat és frusztrációinkat. Függetlenül attól, hogy meditáló kanapén, vécén vagy egy teherhajó navigációs fülkéjében ülünk, a gyakorlat lényege az, hogy mindenben elérjük a tudatosságot, amit éppen teszünk. Ez elég kényes feladatnak tűnhet (végül is, elég sok üldö-géléssel jár), de ha már nem csörömpöl milliányi dolog a fejünkben, az élet jóval kevésbé fog zavarosnak tűnni, és sokkal több tér nyílik a megbékélésnek és az örömöknek. Ennek a gyakorlatnak nincs lejáratí szavatossága: egy egész életen át tart-hat, és nem ismeri a célvonalat.

Ha abban a szellemben éled az életed, hogy ráébredj arra, kicsoda is vagy valójában, bármikor meglephet a felismerés. Buddha, aki a mi galaxi-sunkban elsőként beszélt a tudatos jelenlétről, ak-kor ismerte meg a valódi természetét, amikor egy-szer egész éjjel egy fa alatt ücsörgött, és hajnalban meglátta a napfelkeltét. A zen buddhizmus tele van történetekkel olyan emberekről, akiket a tanítójuk egyetlen gesztusa terelt a helyes útra; egy biccen-tés, vagy annak hangja, ahogy a botütés csattan egy kövön. Vigyél tudatosságot mindenbe, amit csak teszel, és ki tudja, talán éppen akkor pillantod meg az igazságot, amikor a fénykardoddal a Végzet Forgószele manővert gyakorlod.

A tudatos jelenlét a megfigyelés módszere. Egy-általán nem arról van szó, hogy ezen keresztül más emberré válnánk. Nem kell semmivé sem válnunk,

egyszerűen meg kell figyelnünk az érzéseinket, a gondolatainkat és a körülöttünk lévő világot. A világ gondos és aprólékos megfigyelése bepillantást enged annak valódi természetébe, ami pedig elvezet a megbékéléshez és a felszabaduláshoz. Az igaz és elfogulatlan megfigyelés nem fordul el a kényelmetlenséget jelentő igazságoktól, hanem egyaránt képes látni a jót és a rosszat, és tiszta tekintettel méri fel a fény és a sötétség oldalát. A Star Wars világában a Jedik nem pusztán azért gyakorolják a tudatos jelenlétet és a koncentrációt, hogy jobban megértsék az Erőt, hanem azért is, hogy felkészüljenek a bennük élő sötét oldallal való találkozásra.



A BELSŐ SÖTÉT OLDAL

„Valami nincs itt rendjén.

Hideg van. Dermesztő.”

„Azt a helyet... Erős, sötét Erő lakja.

A gonosz birodalma. Be kell menned oda.”

Luke Skywalker és Yoda mester

A Birodalom visszavágban

AZ ERŐ SÖTÉT OLDALA haragban, félelemben, agresszióban és gyűlöletben ölt alakot. *„A félelem düböt szül, a düb gyűlöletet, a gyűlölet pedig kint és szenvedést”* – mondja Yoda a *Baljós árnyakban*. Mindannyian rendelkezünk a magunk belső sötét oldalával, és nem futhatunk el előle. Létfontosságú, hogy tisztázzuk magunkban a hozzá való viszonyunkat – ez nemcsak a Jedik számára elengedhetetlen, hanem mindenkinek. A félelem az első a Yoda által említett érzések sorában, amely a sötét oldalhoz és az ott lakozó szenvedéshez vezet.

A *Baljós árnyakban* Qui-Gon Darth Maul alakjában találkozik a félelemmel. A Jedi mester Naboo bolygó egyik fővárosában, Theedben csap össze a Sithtel, az olvasztógödör közelében, ahol a lézererőtér a bekapcsolása után falként zárul össze közöttük. Ahelyett, hogy hagyná, hogy a félelem eluralkodjon rajta, Qui-Gon nyugodtan letérdel, összpontosít, aggodalmait és a kétségeit elengedi, és bátran szembenéz az előtte álló feladattal.

A buddhista gyakorlat arra tanít, hogy fogadjuk el a valóságot olyannak, amilyen. Sokunk számára ez azt jelenti, hogy olyan félelmeinkkel is szembe kell néznünk, amelyektől egyébként szabadulni igyekszünk. Érthető, hogy menekülni próbálunk az ilyesmi elől, vagy éppen megsemmisíteni igyekszünk azt, ahogyan Maul is kétségbeesve igyekezett elpusztítani Qui-Gont. Tartunk attól, hogy magunkra maradunk gondolatainkkal, hogy mások szeme láttára hibázunk, hogy nem vagyunk elég jók a munkánkban, vagy valamilyen nyilvános megaláztatásnak leszünk kitéve. A félelmeinken olykor azzal igyekszünk úrrá lenni, hogy szembenézünk az okaikkal. Apránként, de hozzászoktatjuk magunkat azokhoz a dolgokhoz, amelyek iszonyattal töltenek el, és úgy tűnik, hogy a félelem ily módon megszüntethető. De valóban megszűnik ettől? Lehetséges-e végleg vereséget mérni a félelemre?

Darth Maul egy ponton azt mondja: „*A félelem a szövetségese.*” A Sithek a félelmet használják, hogy

gyengévé tegyék ellenfeleiket, hogy megrontsák és megvesztegessék őket, és rájuk erőltessék a saját akaratukat. A félelem rendkívül hatékony eszköz. Ki ne vált volna már szófogadó kezesbáránnyá a félelemtől? A rettegés hatása alatt bárki kétségbeesve keresné a kapaszkodót, a lehetőséget, hogy kiszabaduljon ebből az áldatlan állapotból.

Csakhogy Qui-Gon nem hunyászkodik meg Maul félelmet keltő ereje láttán. Még csak meg sem hát-rál, hogy megvárja a segítségére érkező Obi-Want, amikor a lézerkapuk váratlanul kinyílnak. Qui-Gon azért nem félt attól, hogy egyedül nézzon szembe Maullal, mert már meglátta a félelem gyökereit a saját elméjében. Nem próbálta meg elfojtani magában a félelmet, elűzni, vagy tudomást sem venni róla, mintha csak jelentéktelen zaklató volna a közelében. Qui-Gon elfogadta a félelmet, ugyanakkor nem hagyta, hogy az fölé kerekedjen. Olyannak látta, amilyen valójában, és éppen ezzel a belátással tudta ártalmatlanná tenni.

A buddhizmus célja nem a félelem vagy akár a sötét oldal megsemmisítése. Azok a dolgok, amelyek félelemmel töltenek el bennünket, nem leküzdendő problémák. Maga a félelem a valóság igazi természetének félreértéséből vagy félreismeréséből fakad. Yoda talán úgy is fogalmazhatott volna, hogy „a félreértés félelmet szül, a félelem dühöt”, és így tovább. A szenvedés gyökerére majd később térünk vissza ebben a könyvben – egyelőre elég

annyi, hogy a félelem és általában a szenvedés kellemetlen ugyan, de ezzel a kellemetlenséggel szemben nem a turbólézerek vagy a birodalmi lépcsősorok alatti elrejtőzés jelenti a megoldást.

Tanulnunk kell Qui-Gon példájából. A buddhista gyakorlat nem önsegítő útmutató, amelyet követve egy kedvezőtlen állapotból egy kedvezőbbbe kerülhetünk. A gyakorlat lényege az, hogy itt és most szembe tudjunk nézni magunkkal, és kinyíljon a szemünk annak igazságára, hogy kik is vagyunk valójában. Éppen ezt tette Qui-Gon. Amikor eljött az ideje, hogy szembenézzon Maullal, nem tartotta vissza a félelem, és bátran összecsapott a fanatikus zabrakkal. (Igaz, ebben már nem volt sok köszönet, de hát Dathomir egyetlen gyermeke sem adja meg magát könnyen!)

A BENNÜNK LAKOZÓ SÖTÉT OLDAL időnként legyűr bennünket. Elég egy pillantást vetnünk Anakinra, és emlékeznünk arra, hogyan mérsárolta le a buckalakókat *A klónok támadásában*, hogy megértsük, milyen rettentően összegabalyodik egymással a sötét oldal és a szenvedés. Anakint az édesanyja halála után elöntötte a gyász – ez messze-menőig érthető és arányos reakció. A gyász azonban átalakult az anyja gyilkosai iránt érzett gyűlöletté, amely oda vezette Anakint, hogy az utolsó szálig végzett velük: „nemcsak a férfiakat, hanem a nőket is, meg a gyerekeket is”.

Talán azt gondoljuk, ha dühünkben cselekszünk, vagyis ha kiadjuk magunkból az indulatainkat, akkor ezzel meg is szabadulhatunk tőlük, de éppen Anakin példáján látjuk, hogy a harag kiélése nem hogy megszüntetni nem fogja, de még fokozza is azt. Anakin kudarcot vallott abban, hogy tudatos jelenlétet kölcsönözzön a gyásznak és a fájdalomnak, helyette hagyta, hogy az feleméssze őt, megszülessen benne a sötét oldal, és ezzel csak tovább nőtt benne a gyötrelem. Később azt is látjuk, ahogy a fájdalomja egyre jobban elhatalmasodik, amikor a Lars-tanyán megvallja Padmének, hogy mit tett. Anakint előnti a nyomorúság. Dühbe gurul, földhöz vág valamit, és szörnyű vádaskodásba kezd, mielőtt összeomlana és sírva fakadna.

Sosem szabadulhatunk meg a szenvedéstől azzal, hogy engedünk az indulatainknak, vagy ámokfutásba kezdünk. Valójában már maga a szenvedés megszüntetésére tett kísérlet is csak a szenvedés egy újabb formája. Képesek vagyunk azonban csökkenteni a szenvedés mértékét, ha tiszta, tudatos jelenléttel nézünk vele szembe, és nem hagyjuk, hogy – miként Anakin esetében – eluralkodjon rajtunk.

Bármit is érzel most – dühös vagy, esetleg nyugodt, boldog, szomorú vagy közömbös, netán inkább érzed magad hasonlónak egy Sithhez vagy egy Jedihez –, bármit is érzel, éppen ez az, ami most van. Márpedig ez a mostani pillanat nem is lehetne másképpen. Pontosan az történik veled,

aminek az életnek ebben a pillanatában történnie kell. Hiába akarod, reméled vagy kívánod, hogy ez a jelen pillanat más legyen, mint amilyen – éppen ez az, amit a buddhisták szenvedésnek neveznek.

Buddha azt mondja: „Én csak a szenvedésről és a szenvedés megszüntetéséről beszélek nektek.” Buddhát nem foglalkoztatta az absztrakt filozófiai gondolkodás, és az olyan elméletek, amelyek semmit sem tettek azért, hogy megváltoztassák az élet-tapasztalatunkat. Nem volt hajlandó metafizikai kérdésekbe bocsátkozni, vagy spekulatív problémákon morfondírozni. Egyszerűen visszavezette az embereket önmagukhoz és a szenvedés gyökereinek problémájához.

A szenvedés az élet ténye. Bárhogya is nézzük, a szenvedés mindig azzal függ össze, hogy elégedetlenek vagyunk az életünk jelenlegi állapotával és viszonyaival, és folyamatosan keressük a lehetőséget, hogy boldogok lehessünk – és mindezt csak azért, hogy miután elértük, amit olyannyira akartunk, ráébredjünk, hogy „nem ezek azok a droidok, amiket keresünk”. Ekkor aztán arra vagyunk kényszerítve, hogy „továblépünk”, vagyis hogy újabb célt találjunk magunknak... Aztán még újabbat... És így forgunk körbe-körbe, akár a megtévedt rohamosztigosok, vég nélküli keresésben, sosem megelégedve azzal, amit találunk.

A tudatos jelenlét és a koncentráció korábban tárgyalt gyakorlatai segítenek felismerni a hiába-

való keresés mintáit, és segítenek abban, hogy átlássunk a szenvedésen, amelyet így teremtünk magunknak. Ha teljes mértékben átadjuk magunkat a jelennek, ahogyan Qui-Gon tanácsolja, akkor képesek leszünk a vágyakozás és az elégedetlenség okainak és feltételeinek megfigyelésére. Ha alaposak és körültekintőek vagyunk, fel fogjuk ismerni, hogy a korábban tekintetbe nem vett nézeteink, hiteink és szokásaink azok, amelyek szenvedéshez vezetnek. A tudatos jelenléttel felismerhetjük, hogyan használunk Jedi-elmetrűkköket arra, hogy észrevétlenül saját magunknak okozzunk szenvedést.

ANAKIN AZZAL KÜZD *A klónok támadásában*, hogy elfogadja a dolgokat olyannak, amilyenek. Felindulttá teszi az anyja halála, és hibáztatja magát, amiért lemészárolta a buckalakókat. Még akkor is képtelen zöldágra vergődni a saját érzéseivel, amikor Padmé emlékezteti rá, hogy mindaz, amin keresztülmegy, természetes. „*Én Jedi vagyok – válaszolja fortyogva. – Tudom, hogy jobb vagyok ennél.*”

Anakin haragja ebben a helyzetben tökéletesen érthető. Csakhogy Anakin arról van meggyőződve, hogy egyáltalán nem volna szabad haragot éreznie. Elképzelése szerint Jedinek lenni egyet jelent azzal, hogy az ember minden körülmények között nyugodt, megfontolt, és alapvetően érintetlen

marad az emberi érzésektől. „*Dühösnek lenni emberi dolog*”, jegyzi meg Padmé.

Anakin éppen a Jedikről alkotott képe miatt kerül konfliktusba saját emberségével.

A buddhista gyakorlat célja nem az emberi természetünkön való felülemelkedés. A buddhák nem derűs szentek, akik a felhők tetején csücsülnek és szánakozóan pillantanak le reánk, tévelygő bolondokra, akik hiába küzdünk megzabolázhatatlan érzelmeinkkel. A buddhák azok, akik mélyen megértették az igazságot magukról és a világról, amelyben mindannyian élünk, és éppen ebből a tudásból képesek békét meríteni. A buddhista gyakorlat elsajátítása azt jelenti, hogy olyannak látjuk magunkat és a világot, amilyenek azok valójában és amilyenek ebben a pillanatban. Az élet jottányit sem különbözhet attól, mint amilyen most. Ezt vagy elfogadjuk, vagy küszködés és szenvedés az osztályrészünk.

Az elfogadás nem azt jelenti, hogy önelégültnek kellene lennünk, vagy ölbe tett kézzel kéne végignéznünk, ahogy a Sithek mindenkit legyilkolnak, aki a hatalom felé vezető útjukban áll. A buddhista gyakorlat nem ismeri az önelégültséget. Az elfogadás azt jelenti, hogy pontosan és őszintén vagyunk képesek mérlegelni a helyzetünket alkotó tényezőket: nem pazarolunk időt arra, hogy feleslegesen ábrándozzunk arról, bárcsak másképp lennének

a dolgok. Azelőtt, hogy javítani tudnánk a helyzeten, először is el kell azt fogadnunk annak, ami.

Anakin dühe fájdalommal jár. Ezért aztán nem meglepő, hogy nem is örül neki. Csakhogy a fájdalom nem feltétlenül jelent szenvedést. A buddhisták nézőpontjából a szenvedés nem az a fájdalom, amit az ember egy adott érzelem, egy sérülés vagy egy veszteség átélése során érez; az igazi szenvedés az a meggyőződés, hogy nem volna szabad úgy éreznünk magunkat, ahogyan érezzük. A szenvedés tehát akkor jön létre, ha nem tudjuk elfogadni a valóságot – ha arról győzködjük magunkat, hogy emberi érzéseink nem méltóak hozzánk.

Anakin Padmé elvesztésétől való félelmében fordult a sötét oldalhoz. Érthető, ha valakit félelemmel tölt el szerettei elvesztésének lehetősége. Anakin azonban nem ismerte fel, illetve képtelen volt elfogadni a félelmet. Ha nem tudjuk világosan látni és elfogadni azt, ami van, akkor változtatni sem tudunk rajta. Anakin ellökte magától a félelmet, és vakon kereste az emberi lehetőségeken – és a Jedikén is – túl lévő hatalmat. Habár a hatalom hajszolása az ő esetében az együttérzésből származott, idővel mégis felemésztette, és a félelem legyőzte őt. Anakin átkerült a sötét oldalra, és nem kapott mást, mint egy keserűséggel és szenvedéssel teli életet.

El kell fogadnunk a szenvedést, és a barátunkká kell tennünk. Hajlandónak kell lennünk a szenvedés-

désre, arra, hogy unatkozzunk, szomorúak vagy éppen riadtak legyünk. A buddhista gyakorlat arra kínál lehetőséget, hogy tanúivá váljunk ezeknek a kellemetlen érzéseknek, nem pedig arra, hogy elfojtsuk őket. Azáltal, hogy tanúkká válunk, képesek leszünk minden pillanatot akként felismerni, ami. Ez az, ahogyan a dolgok állnak jelenleg, és tudatosítanunk kell, hogy ez nem probléma. Ha képesek vagyunk minden pillanatot elfogadással szemlélni, akkor minden egyes pillanattal közelebb kerülhetünk a szabadsághoz – mígnem megszabadulunk a szenvedéstől.

Annak felismerése, hogy a szenvedés az élet tagadhatatlan ténye, nem azt jelenti, hogy magunk is egyetértünk C-3PO zúgolódásával: *„Szenvedésre terveztettünk. Ez a sorsunk a galaxisban.”* Nem igaz, hogy ez volna a sorsunk a galaxisban, ugyanis lehetőségünk van rá, hogy másmilyen kapcsolatot alakítsunk ki a szenvedéshez, amelyben az többé már nem tűnik elviselhetetlennek.

A SZENVEDÉSNEK SZÁMTALAN FORMÁJA létezhet, de van néhány alapeset, amelyeket megtanulhatunk felismerni. A szenvedés egyik leggyakoribb típusa a változással függ össze. Az élet folyamatos változásban van. Emiatt aztán állandóan találkozunk dolgokkal, amelyek a kedvünkre vannak, és olyanokkal, amelyek nem. Már az öregség gondolatától is irtózunk, hiszen fiatalnak lenni csupa

szórakozás, míg a halál valami félelmetes. Alig várjuk, hogy megvásárolhassuk az első rész CommTech beszélőjét, de aztán felhúzzuk magunkat, ha a masina nem működik. Még akkor is, ha valami jó dolog történik velünk, bosszankodunk, amiért el kell múlnia. Az állandóság hiánya az élet törvénye.

Miután Luke Skywalker megsemmisíti az első Halálcsillagot az *Egy új reményben*, a titkos bázisukon rejtőzködő lázadók megkönnyebbülnek. Nem sokkal később azonban az örömük helyét félelem veszi át, amikor a Birodalom ellentámadásba lendül, és a maroknyi szabadságharcosnak a fagyos Hoth bolygó barlangjaiba kell visszahúzódnia. Ha olyasmire kényszerülünk, amit utálunk – például egy jégkockában kell berendeznünk az új titkos főhadiszállásunkat –, akkor szenvedni vagyunk kénytelenek.

A szenvedés másik formája a frusztrációval kapcsolatos. Ha olyan helyzetbe kényszerülünk, amit kellemetlennek találunk, vagy nem áll módunkban azt tenni, amit szeretnénk, akkor frusztráltak és elégedetlenek leszünk. *A klónok támadásában* Anakin Skywalker elnyomva érzi magát szigorú tanára által. Azzal vádolja Obi-Want, hogy akadályozza a fejlődését a Jedi mesterré válás útján, sőt még arra is utal, hogy valójában az idősebb Jedi a felelős az édesanyja haláláért. Anakin azért frusztrált, mert nem áll módjában azt tenni, amit szeretne, és mert nem képes teljes ellenőrzést gyakorolni az élete

fölött. Nem véletlen, hogy éppen ezért válik számára vonzóvá a sötét oldal, amely a teljes személyes kontroll ígéretével csábítja.

A szenvedést a „jobb lenne, ha” kezdetű játékkal is előidézhetjük: azt mondjuk magunknak, hogy nekünk vagy a világnak másmilyennek kellene lennünk. Úgy véljük, hogy másnak kellene lennünk, mint amilyenek vagyunk, vagy a világnak kellene másmilyennek lennie. Azt mondjuk magunknak, hogy jobb embernek kell lennünk, és nem volna szabad annyit hibáznunk. „Kedvesebbnek, nyugodtabbnak és nagyvonalúbbnak kellene lennem.” Én általában így szoktam játszani a „jobb lenne, ha” játékot. A jó szándék ellenére ez a játék semmi máshoz nem vezet, mint hogy állandó küzdelemmé alakítja az életünket. Folyamatosan küzdeni fogunk önmagunkkal. Megítéljük és bíráljuk magunkat.

A szenvedés persze nem mindig katasztrofális, és nem mindig forgatja fel az életünket – lehet egészen észrevétlen is. Előfordulhat, hogy a szenvedés nem több, mint annak leküzdhetetlen érzése, hogy valami nyugtalanít, elégedetlenné tesz, hogy valamitől szorongunk. Már a folyamatos, csapongó keresés is, amely egyik helyről a másikra űz, egyik munkától a másikig, párkapcsolattól párkapcsolatig hajt bennünket, azt remélve, hogy az úton majd megtaláljuk azt a hiányzó részt, ami aztán mindent olyanná varázsol, amilyennek lennie kéne

– már ez is a szenvedés egyik formája. Az itt és mosttal szembeni elégedetlenség, az érzés, hogy a boldogság valamikor a jövőben vár ránk, bizonyára akkor, ha befejeztük a tanulmányainkat, ha megházasodtunk, ha felneveltük a gyerekeinket – ez az elégedetlenség maga is a szenvedés egy kevésbé feltűnő formája.

Ugyanakkor az elégedetlenség, a „jobb lenne, ha” játék, a büszkeség és az önmarcangolás nem olyasmi, amit száműzni kellene az elménkből. Ezek nem a sötét oldal ártó szellemei, amelyeket el kellene pusztítanunk. Mindez a részünket alkotja, és olyan dolgok, amelyekben éppúgy tudatos jelenlétre kell törekednünk, ahogyan arra Qui-Gon hívta Obi-Wan figyelmét. A tudatos jelenlét és a koncentráció Jedi-gyakorlatainak az ókori görög intelemhez is jócskán van közük: „Ismerd meg önmagad!” Ha megismertük önmagunkat, akkor tisztában lehetünk az elégedetlenségünk okaival, és ez a tudás nagymértékben enyhíti a frusztrációinkat és az önmagunkkal szembeni kétségeinket.

ÁHHOZ, HOGY MEGÉRTSÜK A SZENVEDÉST és megszabaduljunk tőle, először is fel kell ismer-nünk. Ha követjük Qui-Gon tanácsát, és képesek vagyunk a tudatos jelenlétre a hétköznapi tevé-ség során, akkor abban a pillanatban észre fogjuk venni a szenvedést, ahogy az felbukkan. Általá-ban azt szeretnénk, hogy kellemetlen élményeink

hamar véget érjenek, és továbbléphessünk a következő pillanatra, ahol reményeink szerint valami jobb vár ránk. A gyakorlat lényege az, hogy felismerjük, hogy mást óhajtunk. Ez rendben is van. Először el kell fogadnunk a jelen tapasztalatainkat és az azokhoz fűződő érzéseinket.

Például felismerhetjük, hogy frusztrálttá válunk, amikor egy végeláthatatlan sort kell kivárnunk ahhoz, hogy bejussunk a legújabb Star Wars-film vetítésére. (Tegyük félre az olyan modern megoldásokat, mint az online jegyvásárlás és helyfoglalás – lehet, hogy régimódi vagyok, de erős meggyőződése, hogy a Star Wars iránti rajongáshoz hozzátartozik a sorban állás!) Ha nem vagyunk tudatában annak, hogy valami zavar és frusztrál bennünket, akkor ez az érzés észrevétlenül mély szenvedésbe taszíthat bennünket. Elkezdjük például bosszantónak találni a körülöttünk lévőket. A sorban előttünk ácsorgó kisgyerek az idegeinkre megy. Jó sok szenvedést teremtünk magunknak, mert azt akarjuk, hogy a várakozás véget érjen, és végre megkezdődjön helyette a fénykardpárbaj és a csillagrombolók összecsapása.

Tudatunk pillanatnyi állapotának felismerése – ebben az esetben a frusztrációé – segíthet megálljt parancsolni a szenvedésnek. Ha azonban nem ismerjük ezt fel, olyanok leszünk, mintha felv vennénk Luke a gyakorláshoz felvett sisakját, és lehúzott sisakrostéllyal rohangálnánk körbe-körbe – így

elkerülhetetlenül kárt fogunk tenni magunkban és másokban. Amikor rájövünk, hogy frusztráltak vagyunk, és a frusztrációnkon keresztül látjuk a pillanatnyi tapasztalatunkat, akkor olyan, mintha felhúznánk a rostélyt, amely addig lehetetlenné tette számunkra a kilátást. Amint végre képesek vagyunk világosan látni, hogy mi történik, sokkal inkább képesek leszünk arra, hogy megfelelően viszonyuljunk és cselekedjünk az adott helyzetben.

Előfordulhat, hogy még a ráismerés után is inkább megpróbáljuk „mélyre temetni” magunkban az érzéseinket. Érthető, hogy senki nem örül az olyan negatív érzéseknek, mint amilyen a frusztráció, ahogyan nem örülünk a hosszú sorban állásnak sem. Csakhogy az érzések eltemetése fokozza az elégedetlenséget. Bölcsebb megközelítés, ha elfogadással fordulunk saját nehezebb tudatállapotainkhoz. Teljesen normális, ha éppen frusztráltak vagyunk. A frusztráció, a düh, a gyűlölet és a szomorúság – ezek mind az élet részét alkotják. Nem kerülhetjük el őket, és nem is szabadulhatunk meg tőlük mintegy varázsűtésre. Nem egyszerűen ezeknek a mentális állapotoknak a megléte okozza a szenvedést, hanem az ezektől való berzenkedésünk. Ha megpróbáljuk elfojtani őket, ha megpróbálunk elmenekülni előlük, vagy egyszerűen nem tudomást venni róluk, akkor egyrészt csak az időnket pazaroljuk, másrészt jó eséllyel elmélyítjük saját nyomorúságunkat. Ha azonban képesek vagyunk

elfogadni a frusztráció jelenlétét, olyan belátásokkal gazdagodhatunk, amelyek kiszabadítanak azokból a szokásokból és nézőpontokból, amelyek az elégedetlenséghez vezettek.

Ezt azzal kezdhethetjük, hogy mélyebbre pillantunk a tudatunkban. Ez a mélyebb pillantás megköveteli, hogy megértsük a frusztrációt. Megkeressük, hogy milyen okok és feltételek vezettek a megszületéséhez. Nem azon töprengünk, hogy miért vagyunk frusztráltak, és nem akarjuk magunkat pszichoanalízisnek alávetni; egyszerűen elcsendesedünk, és együtt maradunk saját pillanatnyi hangulatunkkal. Ahogyan Qui-Gon mondja: „Érezz, ne töprengj!” Éppen ez az, amire Anakin az édesanyja halála után képtelen. Anakin nem tud elszakadni attól, hogy mit tartana a dolgok helyes állásának, és hogy képtelen volt megakadályozni, hogy bekövetkezzen az, amit ezzel szemben a legkevésbé sem akart – a kudarc elhatalmasodik rajta, és dühében mérsárlást rendez a buckalakók között.

Anakinnal ellentétben mi megtartóztathatjuk magunkat az olyan tettektől, amelyeket később megbánnánk, ha mélyre pillantunk magunkban. Amikor régen sorban állva vártunk a *Baljós árnyak* bemutatójára, bizony elég sok alkalmunk nyílt a frusztráció vizsgálatára – olykor napok is... hosszú éjszakák... amikor a mozi előtti járdaszegély barátságatlan betonján voltunk kénytelenek várakozni, ahol a járókelők kinevettek bennünket, és a Spocknak

öltözött Star Trek-rajongók tudálékosan az értésünkre adták, hogy a várakozás illogikus. Tanúsíthatom, hogy ez bizony nem mindig kellemes. De az ilyen helyzetekben is megfigyelhetjük, hogy épp milyen meggyőződések húzódnak meg a frusztrációnk mögött. Tovább kell lépniünk a „jobb lenne, ha” és a „másképp kéne lennie” gondolatán, az elfojtásokon és a racionalizáláson, hogy eljussunk arra a csendes helyre, ahol végre szembenézhetünk a frusztráció gyökereivel. A szenvedés gyökerének megpillantása belátással gazdagít.

A szenvedés okainak megértése lehetővé teszi, hogy jobb kapcsolatot alakítsunk ki hozzá. Nem erőltethetjük a belátást. A tudatos jelenlét, a felismerés, az elfogadás és a mélyre pillantás azonban megteremtik annak a lehetőségét, hogy a belátás mintegy magától megtörténjen. Ha végre annak látjuk a szenvedést, ami, akkor azt is megértjük, hogy mi magunk hozzuk létre. Az esetek döntő többségében a saját nézőpontunk – a helyes életről vagy a világ ideális állapotáról alkotott elképzeléseink – teremti meg a szenvedést. Lehet, hogy úgy véljük, hogy „különleges tapasztalatokra” kellene szert tennünk – magas hegycsúcsokat kellene meghódítanunk, nautolanokkal és mon calokkal kellene úsznunk, vagy éppen el kellene érnünk a „megvilágosodást”. Úgy hisszük, hogy a sorban állás merő unalom, és bosszankodunk, ha az élet (vagy a Lucasfilm, vagy a Disney) megvárakoztat ben-

nünket. A valóság nem illeszkedik abba az idealizált képbe, amit álmainkban alkotunk róla. A korlátozott nézőpontunk, a meggyőződéseink és az elvárásaink meggátolnak abban, hogy felismerjük, ebben a pillanatban is minden tökéletes.

A FELISMERÉS, AZ ELFOGADÁS ÉS A SZENVEDÉS mélyére való pillantás persze nem mindig könnyű. Előfordulhat, hogy jóval nehezebben megragadható és jóval súlyosabb szenvedést kell megtapasztalnunk, mint amivel a sorban állás jár. Lehet, hogy bizonyos szenvedésekkel még szembenézni is túl fájdalmasnak bizonyul. A többségünkre igaz, hogy nem akarunk tisztába kerülni énünk bizonyos részeivel, és a legszívesebben még a létezésükről is megfeledkeznénk.

A klónok támadásában Anakinnak szenvedés az osztályrésze, miután képtelen elfogadni a kudarcát, és magát hibáztatja anyja haláláért. Ha saját kudarcainkról és gyengeségeinkről van szó, akkor általában mindent megteszünk azért, hogy ne kelljen ezekkel szembenéznünk. Különféle módszereket eszelünk ki arra, hogy eltérítsük a gondolatainkat – bekapcsoljuk a tévét, üres csevegéseket folytatunk, vagy egyszerűen átadjuk magunkat az ábrándozásnak. Az ilyen elterelések segíthetnek megfeledkezni a gondjainkról, csak éppen a szenvedéstől való megszabadulást nem hozzák el, ami pedig elengedhetetlen az igazi boldogsághoz. Ezt a szabad-

ságot csak akkor lelhetjük meg, ha hajlandóak vagyunk elfogadni a szenvedést, és nem sajnáljuk az időt arra, hogy alaposan megvizsgáljuk.

Amikor Buddha mélyre pillantott a szenvedésbe, felfedezte, hogy annak nincs külső oka, hanem egyszerűen saját félreértéseiből és kötődéseiből származik. Általában más embereket, körülményeket vagy eseményeket tekintünk a szenvedésünk forrásának. Arra gondolunk, „ha” a világ jobban illeszkedne az eszméinkhez, könnyedén boldogok lehetnénk. Így aztán ennek megfelelően próbáljuk alakítani a barátságainkat, a családi kapcsolatainkat, vagy igyekszünk megszabadulni mindattól, ami nincs a kedvünkre. Csakhogy ezzel sosem érhetjük el a célunkat.

*A Birodalom visszavág*ban Luke meg van győződve róla, hogy a galaxis problémáinak forrása nem más, mint Darth Vader. Úgy véli, elegendő volna tőle megszabadulni, és a galaxisban élők szenvedése egy szempillantás alatt meg is szűnne – ezért nem is habozik, amikor a Dagobah bolygón felfedezett barlangban rátámad a Sötét Úrra. Idézzük fel a jelenetet.

Luke éppen befejezett egy újabb edzést Yoda mesterrel, amikor nyugtalanná válik, és megpillant egy sötét lejáratot egy hatalmas, fekete fa alatt. „*Valami nincs itt rendjén. Hideg van. Dermesztő*” – mondja tétovázva.

„Azt a helyet – feleli Yoda a barlangra utalva – erős, sötét Erő lakja. A gonosz birodalma. Be kell menned oda.”

Yoda tehát a barlangba küldi Luke-ot, hogy szembenézhesen az ott lakozó sötét oldallal. A sötét oldal az életünket kísérő minden szenvedés: a frusztráció, a harag, a gyűlölet és az összes negatív érzés, ami csak elfoghat bennünket. Azzal, hogy alászáll a barlangba, Luke saját természetébe hatol be. Azért indul útra, hogy saját magát ismerje meg, és megtudja, hogy mi okozza a nehézségeit. Yoda tisztában van vele, hogyha Luke képes bátran, ugyanakkor együttérzéssel szembenézni azzal, ami odabent várja, akkor nagy lépést tesz azért, hogy megszabaduljon a benne lévő sötét oldaltól. Csakhogy Luke ugyanazt a hibát követi el, amit a többségünk: tévesen úgy véli, hogy a szenvedés valahonnan rajta kívülről származik. Luke Darth Vadert azonosítja a szenvedés okaként.

A barlang ködlepte homályából egyszer csak maga Darth Vader bukkan fel. Luke bekapcsolja fénykardját, és néhány támadással legyőzi a Sötét Urat – az utolsó csapásával elválasztja a fejét a törzsetől. A látszólagos győzelem ellenére Yoda később kudarcnak minősíti Luke barlangban szerzett tapasztalatát.

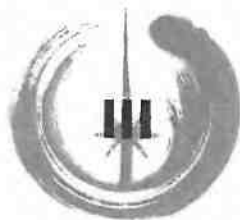
Luke azért vallott kudarcot, mert nem ismerte föl, hogy a problémái forrása – az a Darth Vader, akivel szembekerült a barlangban –, valójában nem

más, mint saját maga. Amikor Vader maszkja felrobban, kiderül, hogy alatta nem az a szörnyeteg rejtőzik, akire számított. A maszk alatt Luke a saját arcát pillantja meg. Nem Darth Vaderrel végzett – saját magát pusztította el.

A klónok háborújában Yoda is alászáll Dagobah barlangjába. Luke-hoz hasonlóan ő is szembenéz a saját sötét oldalával – az ő esetében ez egy gonosz kis szörnyszülött, hegyes, zöld fülekkel, aki a leginkább Tolkien Gollamjához hasonlít. Akárcsak Luke, Yoda is úgy dönt, hogy megküzd a hasonmásával, de hamar rájön, hogy erővel vagy akaratlan képtelen felülkerekedni rajta, így aztán arra jut, hogy inkább magába fogadja a sötét oldalt. A magába fogadás itt nem azt jelenti, hogy „használná”, hanem azt, hogy olyan közel tartja magához, ahogyan egy sérült barátot vonnánk a keblünkre. A saját sötét oldalának elfogadásával Yoda képes azt meggyógyítani és átalakítani.

LUKE TAPASZTALATA megmutatja, hogyha úgy tekintünk a szenvedésre, mint ami valahol „rajtunk kívül” van, akkor kudarcra vagyunk ítélve, és csupán még több szenvedés vár ránk. A szenvedés ugyanis mindig belülről fakad. Ez volt Buddha legfontosabb belátása is. Ahhoz, hogy ezt saját magunk számára is felismerjük, időt kell találnunk a mindennapi életben arra, hogy elcsendesedjünk, és kellő nyugalomban ismerhessük fel azokat a meg-

győződéseinket, hiteinket és elképzeléseinket, amelyek a sötét oldal felé terelnek bennünket. A belátás, az elfogadás és a saját tudatunk mélyére való pillantás, illetve az, hogy saját nézőpontunk termékeként ismerjük fel a szenvedést, olyan tudással gazdagít bennünket, amelynek birtokában már képesek leszünk kiszabadulni béklyóinkból, és örömet teremteni a szenvedésből. A meditációt, amely lerántja a leplet a sötét oldalról, a Jedik az egész *Star Wars*-ban rendületlenül gyakorolják.



A SÖTÉT OLDAL LEPLE

*„Ti és a nabook szimbiózisban élték.
A sorsotok az ő sorsuktól függ,
ezt meg kell értened.”*

Obi-Wan Kenobi a Baljós árnyakban

A NABOOI EMBEREK ÉS A GUNGANOK nem az egyetlenek, akik szimbiotikus viszonyban élnek egymással. Minden, ami létezik, egyfajta szimbiózisban, kölcsönös függésben létezik valami mással. A valóság egésze, lévén mindent magába foglal, egy ilyen összefüggésrendszer. Ezt a tényt azért nehéz megpillantanunk, mert a sötét oldal elhomályosítja a valóságról alkotott képünket. A buddhista fogalmak szerint a sötét oldal leple nem más, mint az a félreértés, amely átláthatatlanná teszi a valóság igazi természetét. Ez a félreértés a szenvedésünk legfőbb oka.

A félreértés abban a meggyőződésben foglalható össze, mely szerint a különböző élőlények és

dolgok – tauntaunok, emberek, vukik, sőt még maguk a csillagok is – egymástól függetlenül léteznek. A független „szelf” vagy „én” eszméje is ebben az alapvetően téves felfogásban gyökerezik. A saját magunk jelentőségébe vetett hitünk, a haláltól való félelmünk, ellenségeink gyűlölete és a háború is mind ebből a félreértésből származik.

Az elképzelés, hogy önálló szubjektumként léteünk, azért téves, mert elvétí a valóság igazi természetét – azt, amit Obi-Wan „szimbiózisnak” vagy „szimbiotikus körforgásnak” nevez. A buddhisták „ürességként” hivatkoznak erre az igazi természetre. Üresnek lenni ebben az értelemben azt jelenti, hogy híján vagyunk a változatlan, független énnak.

Gyakran gondolunk magunkra önálló és független létezőkként. Úgy hisszük, hogy másoktól elkülönülten léteünk, de ha mélyre pillantunk befelé, rá fogunk döbbsenni, hogy kizárólag olyan elemekből épülünk fel, amelyek valójában nem mi magunk vagyunk. A testünk olyan szervekből és részekből áll, amelyek nem mi magunk vagyunk. Még a génjeink is a szüleinktől és az elődeinktől származnak, ráadásul, ha még mélyebbre hatolunk, csupán atomok kavalkádját – oxigén, szén stb. – találjuk. A gondolatainkat kizárólag annak köszönhetjük, amit olvastunk, láttunk és hallottunk, vagyis ami abból a kultúrából származik, amelyben élünk, amit az iskolában megtanultunk vagy éppen

a mozikban láttunk. Semmi egyéb nem vagyunk, mint ezeknek a dolgoknak az összessége, és ezek egyikére sem mondhatjuk, hogy benne lakozna valamiképpen a saját „énünk”. Üresek vagyunk, mert létünket olyan dolgoknak köszönhetjük, amelyek saját létünkön kívül állnak.

KÉPZELJ EL egy endori fából ácsolt asztalt. Tudjuk, hogy a faanyag az erdő fáiból származik. Ezt rögtön felismerjük, amint az asztalra pillantunk. De amit talán nem ismerünk föl, az magának az erdőnek, a talajnak, az esőnek, a napnak, a favágónak, a fafeldolgozó üzemnek, az ácsműhelynek és még sok-sok dolognak a léte, amelyek pedig mind elengedhetetlenek az asztalhoz. Miért is gondolnánk minderre? Végül is, az asztal csak egy asztal. De ha nyomon követjük az asztal útját, egész létezését annak gyökeréig, akkor felfedezhetjük mindazokat a dolgokat, amelyek szerepet játszottak a létrejöttében.

Még az Endor holdján kifejlődött fa sem volt az asztal igazi kezdete, amelyből kihasították hozzá az anyagot. Az egyedi fa legfeljebb egy önkényesen kijelölt kezdőpont lehet: hiszen maga ez a fa is rendelkezik a saját eredettörténetével, amelynek kezdetei elvesznek a végtelen múltban. A fa jó néhány év alatt nőtt magasra és erősre, és ezalatt nem lehetett volna meg levegő, napfény, víz, lebomlott levelek és egyebek nélkül. A levegő, a napfény, a víz,

a lebomlott levelek nélkül a fa nem élhetett volna. A fának ugyanis szüksége volt ezekre az elemekre a túléléshez. Így aztán a levegő, a napfény, a víz és a lebomlott levelek mind létfontosságúak a fa szempontjából. Elképzelhető, hogy egy ewok is e mellett a fa mellett nőtt föl – ami történetesen a legkedvesebb volt a számára –, itt hunyt el és ide temették. Ahogy a teste oszlásnak indult, a húsa szintén tápanyagként szolgált a fa számára, így aztán maga az ewok is a fa részévé vált. Ha elég mélyen pillantunk a fába, megpillanthatjuk benne az ewokot.

Képzeld el, hogy az Endoron vagyunk, és egy asztalt szeretnénk készíteni, amire ráfektethetünk egy sor ropogósra sült lázadót. Összehívjuk néhány barátunkat, kölcsönkérünk pár szerszámot a borzas helybeliektől, és kivágunk egy fát. Fogjuk a fát, levágjuk az ágait, majd felhasítjuk, megfelelő alakúra vágjuk, és végül létrehozuk a remekbe szabott bútordarabot. Az asztal nem készülhetett volna el a munkánk, a kis szőrmókoktól beszerzett fejsze és az egyéb szerszámok nélkül. Az asztal nem létezhetne a napfény, az eső, a levegő és a bomlási folyamatok nélkül, amelyek mind szerepet vállaltak a fa növekedésében.

Lehet, hogy az elkészült asztalra tekintve nem könnyű egyszerre meglátni ezt a sok-sok mindent, de akkor is sejthetjük, hogy azok mind ott vannak benne. Ha nem esett volna az eső, nem nőtt volna

ki a fa, és az asztal sem készülhetett volna el. Eső nélkül tehát nincs asztal. Ha nem lettek volna szüleink, akik szerettek bennünket, gondoskodtak rólunk és etettek, akkor végül nem lehattunk volna ott, hogy kivágjuk a fát. A szüleink nélkül sem készülhetett volna el az asztal. Tegyük föl, hogy a hagyományainkat követve a talajon fogyasztjuk el az elemőzsiánkat, és ekkor egyáltalán nem is lett volna szükségünk arra, hogy asztalt ácsoljunk magunknak. Millió feltételnek kellett teljesülnie ahhoz, hogy az asztal egyáltalán létezhesen. Mindebből az következik, hogy az élet minden egyes mozzanata, az esőtől az asztalig, a szokásoktól a hagyományig, mélyen összefügg egymással és függ egymástól. Ha elég mélyen pillantunk a dolgok üres természetébe, fel fogjuk ismerni, hogy azok szüntelenül átjárnak egymásba – más szóval, szimbiózisban léteznek egymással.

Ha három szál nádat egymáshoz támasztunk, megállnak. Ha egyet elveszünk a háromból, a másik kettő összedől. Vegyük csak el az ewokok fejshéját vagy az élelmet, ami elég erőt adott nekünk a munka elvégzéséhez, és az események láncolata, amelynek végén az asztal áll, megszakad.

A SÖTÉT OLDAL LEPLE homályba borítja az egymással összefüggő létezés szimbiotikus körforgását. Ha nem ismerjük fel a szimbiotikus viszonyt, amely az élet maga, szenvedni fogunk, ugyanis azt

fogjuk gondolni, hogy függetlenek vagyunk a körülöttünk lévő világtól. Képzeltetjük úgy, hogy függetlenül létezünk az erdőtől, a levegőtől és a földtől. Talán azt hisszük, nem számít, ha egy erdőt kiirtanak, vagy ha olajat szivattyúznak ki a föld mélyéből, és ha az ezzel járó méreganyagok a légkörbe kerülnek. Vélhetjük úgy, hogy mindez nincs ránk hatással – ám ekkor elvétjük, hogy mi magunk vagyunk ez a levegő, ez az erdő és ez a föld.

Ha mélyen magunkba tekintünk, felismerjük, hogy teljes mértékben olyan elemekből épülünk fel, amelyek nem mi magunk vagyunk. A levegő, az élelem, a divatok és a Jedi-filozófia együtt alkotja azt a személyt, aki vagyok. Először hallom, hogy Vader felfedi az igazságot Luke-nak arról, hogy kicsoda is valójában, és egyszer csak egy másik „én” lesz, az, aki egy perccel előtte még nem volt. Alaposan végignézek az endori asztalomon, és megpillantom benne azokat a magvakat, amelyeket az ewokok több száz évvel ezelőtt ültettek el a földjeiken. Ha képesek vagyunk a világot Obi-Wan szimbiotikus körforgásának összefüggésében megérteni, akkor túlláthatunk a dolgok felszínén, és megpillanthatjuk a mögöttük és a bennük feltárulkozó univerzum egészét.

HA A SÖTÉT OLDAL leplén keresztül tekintünk R2-D2-ra, akkor jó eséllyel semmi különös nem tűnne fel benne. Csupán egyike lenne a galaxis

több millió asztrorobotjának. Valószínűleg minden bolygón, sőt minden városban léteznek az ő típusába tartozó droidok. Lehet, hogy anélkül sétálunk el mellette, hogy egyáltalán észrevennénk – olybá tűnhet, mint bármilyen feltűnésmentes háztartási gép. Ez azonban nagy kár lenne, nem igaz? Nagy kár lenne, ugyanis Artu valójában egy csoda, maga az egész univerzum: egy három lábon közlekedő, tömzsi kis teremtmény.

Artuban ott van Wedge Antilles – az X-szárnnyú vadászpilóta, akinek döntő szerepe volt a második Halálcsillag megsemmisítésében –, aki nem hajthatta volna végre a küldetését anélkül, hogy a bothai kémek nem fedezik fel annak titkos helyzetét; ezek a kémek azonban nem tehettek volna jelentést a Lázadók Szövetségének, ha a Lázadók nem tudnak elmenekülni a Hoth bolygóról a Birodalom rajtaütését követően, ami pedig nem történhetett volna meg anélkül, hogy C-3PO azonosította a kutatódroid által a birodalmi flottának küldött rádiójelet; C-3PO maga sem lett volna a Hoth bolygón, ha a Halálcsillag a többi lázadóval együtt őt is elpusztította volna a Yavin negyedik holdján, amire minden kétséget kizáróan sor kerül, hacsak az a bizonyos két protontorpedó nem talál be a hővezető nyílásba, és nem indítja be a láncreakciót a Halálcsillag belsejében; ezt a találatot azonban senki más nem vihette be, csakis Luke Skywalker; Luke viszont egyáltalán nem is ült volna abban az

X-szárnyúban, ha a rohamosztagosok nem végeztek volna a bácsikájával és a nénikéjével, akiket pedig nem ölnek meg, ha nem lett volna – melleleg tudtukon kívül – létfontosságú információ a birtokukban; és ez az információ – az első Halálesillag mérnöki terveiről van szó – nem kerül hozzájuk, ha Leia hercegnő nem lett volna részese annak a tervnek, amelynek célja az volt, hogy a terveket végül a lázadókhoz juttassák; Leia maga pedig meg sem születik, ha az anyja nem találkozik az apjával. Padmé nem találkozhatott volna Anakinnal, ha nem hagyja el a Tatuint, és soha nem éri el azt az elhagyatott világot, ha a Kereskedelmi Szövetség blokádjá elpusztítja a hajóját, amire minden bizonnyal sor került volna, hacsak a hajó pajzs-generátorát az utolsó pillanatban helyre nem állítja egy leleményes kis asztrorobot – aki nem más volt, mint R2-D2.

Ha átlátjuk az okok és feltételek hihetetlen hálózátát, ha megértjük, hogy mennyi életet és sorsot befolyásolt egyetlen kis droid cselekedete, akkor fogalmat alkothatunk magunknak arról, hogy milyen mély összefüggések uralkodnak az univerzumban. És a fenti példa még így is csak az események lineáris sorozatát érinti. Ha hátrálépünk egyet Artutól, nyomban látni fogjuk, hogy mindegyik érintkezési pont – a lázadók, a bothai kémiek, a Kereskedelmi Szövetség – valójában több ezer vektor

keresztmetszetébe esik. Okok és hatások további, megszámlálhatatlan rengetege tárul fel előttünk egy pillanat alatt. Innen elegendő csupán még egy lépést hátrálnunk, és látni fogjuk, milyen hihetetlenül összetett hálózatok állnak fenn minden létező dolog és esemény között.

A BUDDHISTÁK UTALNAK Indra isten hálójára, hogy kifejezzék, milyen kapcsolódási hálózatok állnak fent a dolgok között. A legenda szerint Indra egy hihetetlen aprólékosan elkészített, drágakövekkel kirakott hálót birtokol, amely minden irányba a végtelenségig kiterjed. A szövet minden csomójában egy többoldalú drágakő kapott helyet, amely visszatükrözi a szomszédos drágakövek fényét, és így tovább és tovább, amíg már minden egyes drágakőben meg lehet látni a végtelen háló összes drágakövének fényét. Nem számít, hogy Indra hálójának éppen melyik kövére tekintünk, mert bármelyikben megpillanthatjuk magunkat és az egész mindenséget is tükröződni.

Indra hálója a dolgok kölcsönös összefüggésének metaforája, amelyet például akkor ismerünk fel, ha alaposan tekintünk Artura, és meglátjuk benne a protontorpedókat, a birodalmi kutatódroidokat, a párafarmok dolgozóit, a gazdasági embargókat és mindazon dolgok végtelen láncolatát, amelyek az univerzumot alkotják – saját magunkat is beleértve. Ezen dolgok egyike sem létezik önma-

gában, és egyiknek sincs igazi „énje”, ugyanis létükben mind össze vannak fonódva egymással. Erre a belátásra utal Obi-Wan, amikor „szimbiotikus körforgásról” beszél.

Ezek az összefüggési hálózatok bennünk magunkban is fellelhetők. A testünk minden sejtje végtelen lehetőségek történetét hordozza magában. Mindegyik sejt a szüleink, az elődeik, az elfogyasztott táplálék, a belélegzett levegő, sőt az elszennvedett sérüléseink függvényében jön létre és változik. Egyetlen egyedi sejt története kibogozhatatlanul összefonódik a valóság egész szövetével. A sejteink története elválaszthatatlan genetikai elődeinktől, és e történet kezdete egészen az idők kezdetéig nyúlik vissza – a történelem folyóként zúdul előre a kezdetektől a jelenig. Mi ennek a folyamnak vagyunk végpontjai és folytatásai. Ugyanakkor záloga is vagyunk annak, hogy a folyam folytatódik.

A klónok támadásában kiderül, hogy a Jango Fett névre hallgató fejvadász testének egyetlen sejtjét több millió klón előállítására használták fel. Vagyis Jango testének, de bármelyik ember testének egyetlen sejtjében potenciálisan több millió további élet rejlik! Szinte felfoghatatlan, hogy egyetlen sejtből milyen mértékű fájdalom, öröm, gyűlölet és szeretet származhat.

A *Star Wars*-ban Jango Fett egyetlen sejtjéből nem csupán a klónok jönnek létre, de ez a sejt vezet

a Jedi Rend megtizedeléséhez, a Köztársaság bukásához, és a Birodalom zsarnokságához is. A klónok kulcsfontosságú szerepet tölthettek be Darth Sidious (Palpatine szenátor) tervében, amelynek célja a galaxis fölötti ellenőrzés megszerzése volt. A klónok álltak annak a háborúnak a középpontjában, amelyben számos Jedi elpusztult, és amely helyrehozhatatlan károkat okozott a Köztársaságnak. A klónok nélkül a Birodalom árnyéka sosem sötétíthette volna el a galaxisban uralkodó béke és igazságosság fényét.

A Birodalom felemelkedése, az ezzel járó rémuralom és az egész galaxisra kiterjedő hatalomgyakorlás – mindez egyetlen sejtire vezethető vissza! Ha megértjük, hogy a dolgokról alkotott egyedi fogalmaink között összefüggések végtelen rendszerei rejlenek, akkor megérthetjük magát a valóságot. Jango Fett valójában nem független a Birodalomtól, a klónháborútól és a Jedik elpusztításától. Mindezek a tényezők már jóval azelőtt megvoltak benne, mielőtt még először klónozták volna. Ez azért lehet így, mert a teste minden egyes sejtje – és ez ugyanúgy vonatkozik mindannyiunk testének minden sejtjére – elszakíthatatlanul összefonódik a mindenséggel.

TERMÉSZETES, ha Boss Nasshoz hasonlóan mi is függetlennek érezzük magunkat a világtól. Gyakran vélekedünk így: „Ez vagyok én. Az vagy te.”

Határokat húzunk magunk és mások közé, és azt reméljük, hogy ezzel a gyakorlattal megóvhatjuk magunkat mások gondjaitól. De ha átlátunk a sötét oldal leplén, akkor felismerjük a tévedésünket. Boss Nassnak és a gunganoknak el kellett fogadniuk, hogy eltéphetetlen kötelék fűzi őket a szárazföldi szomszédaikhoz. A Kereskedelmi Szövetség droidserege háborút hozott Naboo-ra, és nem sokkal később a gunganok ellen fordította pusztító erejét. Ahogy Naboo elesett, ugyanúgy elesetek a gunganok is. Mivel mindannyian összefüggünk egymással, mások szenvedése a mi szenvedésünk is, ahogyan mások öröme a mi örömünk is.

Ha elvétjük Obi-Wan szimbiotikus körforgását és az elszakíthatatlan láncot, amely egymáshoz kapcsolja mindannyiunk szenvedését, akkor csak további szenvedés vár ránk. Ha téged hibáztatlak saját boldogtalanságomért, akkor ezzel fájdalmat okozok neked, ugyanakkor a saját nyomorúságomat is fokozom – éppen az történik, ami Luke-kal történt, mikor Dagobah barlangjában megtámadta Darth Vader fantomját, hogy aztán felfedezze, valójában nem Vaderrel végzett, hanem saját magával.

Mielőtt Luke belépett volna a barlangba, Yodához fordul, és azt kérdezi tőle: „*Mi van ott?*”

Yoda így felel: „*Csak amit magaddal viszel.*” Luke a fénykardját vitte magával – egy fegyvert, amely képes megcsonkítani, elpusztítani és kettéhasítani

valakit. A döntése, hogy fegyvert visz magával, már sokat elárul Luke lelkiállapotáról. Olyannak látja a valóságot, mintha két részre szakadt volna: az énre és a másikra, a jó oldalra és a sötét oldalra. Az életnek ez a dualista szemlélete abból származik, ha a sötét oldal leplén keresztül nézünk a világra. Luke azért támadta meg a galaxis minden bajáért tévesen felelőssé tett, gonosz Darth Vadert, mert nem látta a szimbiotikus körforgást és saját maga összefonódását a gonosszal. Tévesen úgy gondolta, hogy saját szenvedésének valami „rajta kívüli” oka van.

Luke nem látta meg magát Darth Vaderben. Olyasminek tekintette a sötét oldalt, amely tőle függetlenül létezik. Csakhogy amikor Vader sisakja felrobbant, és alatta feltárulkozott Luke saját arca, az ifjú Jedi felismerte az igazságot: a sötét oldal valójában a részét alkotta, ahogy ő is része volt a sötét oldalnak.

TERMÉSZETESEN VAN GONOSZSÁG a társadalomban – gyilkosságok, emberrablások, elmondhatatlan bűncselekmények, és még egy sor, kevésbé feltűnő módja létezik az emberi kegyetlenségnek. Az általános következtetés, hogy ezekhez a cselekedetekhez, amennyiben mások követik el és mások az áldozataik, semmi közünk sincs. Úgy vélekedünk róluk, mint egy maroknyi, eltorzult lélek bűneiről, és meggyőzzük magunkat arról, hogy a hatásuk csupán néhány balszerencsés személyre

terjed ki. De ha úgy tekintünk a világra, ahogyan Obi-Wan, akkor felismerjük, hogy mélyen össze vagyunk fonódva a gyilkossal, és a gyilkos is mélyen össze van fonódva velünk. Össze vagyunk fonódva az áldozattal, és az áldozat is össze van fonódva velünk. Mindenkiel megosztjuk a közösségünket, aki csak benne él. A buddhizmus arra biztat, hogy gondosan vizsgáljuk meg az életünket, és ismerjük fel, miként járulunk hozzá magunk is a világban lévő erőszakhoz és szenvedéshez, és hogyan tudunk helyette megbékélést és jóságot teremteni. Előfordul, hogy ehhez nem kell több, mint egyetlen kedves szó vagy gesztus.

Amikor Luke szembekerül Darth Vader hasonmásával a sötét oldal barlangjában, képtelen megpillantani saját magát a Sithben. Így aztán hagyja, hogy a Sötét Úr iránti gyűlölete vezesse a cselekedeteit. (De legyünk őszinték, nem könnyű rájönni a Jedik igazságaira, ha egész életedben mást se csináltál, csak konvertereket és párologtatókat szerelgettél!) Nem kellett azonban sok idő ahhoz, hogy rájöjjön, a gyűlöletet sosem csillapíthatja a gyűlölet – a gyűlöletet egyedül kedvességgel lehet megbékíteni.

Ha düh és bizalmatlanság helyett megértéssel és jóindulattal fordulunk azok felé, akiket az ellenségeinknek tekintünk, képessé válunk arra, hogy csillapítsuk gyűlöletüket – és a sajátunkat is. *A klónok támadása* egy kivágott jelenetében Padmé Amidala

szenátor figyelmeztette a Galaktikus Szenátust: „Ha erőszakkal fordultok a szakadárok felé, azok is csak erőszakkal tudnak fordulni felétek.” Padmének igaza volt. És ami még fontosabb: ahogyan a gyűlölet csak gyűlöletet szül, úgy az együttérzés együttérzést eredményez.

Nem élünk egymástól függetlenül a világban. Minden létezővel osztozunk benne, legyenek azok gyilkosok vagy szentek, Sithek vagy Jedik. Egyésben létezünk a folyókkal, a különböző kultúrákkal és a droidokkal. A Jedi tudatos jelenlét és koncentráció lehetővé teszi számunkra, hogy fellebbentsük a sötét oldal leplét a valóságról.



ANAKIN, LEIA ÉS AZ ÉN ÖT CSOPORTOSULÁSA

*„Mester, más dolog köveket
mozgatni, és más ezt [a vadászgépet]
kibúzni innen.*

*Nem, nem más! Csak te gondolod,
hogy más. El kell felejtened,
amit eddig hittél.”*

Luke Skywalker és Yoda mester
A Birodalom visszavágban

AJEDI VISSZATÉR végén a haldokló Anakin Skywalker először tekint a maszkja nélkül a fiára. *„És most, menj el, fiam. Hagyj magamra”* – mondja elakadó hangon megmaradt erejével.

Luke először megütközik apja megégett, mályvacukorra emlékeztető ábrázata láttán, ám a megütközés hamarosan együttérzéssé alakul benne.

„Nem – feleli – Magammal viszlek. Nem hagylak itt, apám, megmentelek téged.”

„*Azt már megtetted*”, mondja Anakin.

Az elképzelés, hogy teljességgel különálló, és állandó identitással vagy lélekkel rendelkező lények vagyunk, téves, és elhomályosítja a szemünk előtt lévő valóságot. Luke-ot többé már nem vakítják el az efféle meggyőződések, amikor ebben a jelenetben végre először meglátja az apját. Amíg mások csak egy természetétől fogva gonosz embert láttak volna benne, addig Luke képes volt felismerni az apjában a jóságot. Tudta, hogy Vader sorsa nincs előre megírva.

A buddhizmus kétségbe vonja az állandó, mindentől független én fogalmát, és hamisként leplezi azt le. A buddhista perspektívából ugyanis minden, ami csak létezik, visszavonhatatlan kapcsolatrendszerben áll egymással és az egész univerzummal, és az egyetlen élet folyamának részét alkotja. Amit saját, önálló személyiségünként azonosítunk, valójában fizikai és mentális mozzanatok csoportosulása.

A „csoportosulás”, vagyis a buddhista „szkhandá” különböző elemek meghatározott alakzatba rendeződő csoportjára utal. A limonádé – egy olyan ital, amelyről könnyen képzelhetjük, hogy előszeregettel szolgálják fel Naboo buja világában vagy éppen Chalmun kávéházában Mos Eisley-n – jó példa az efféle csoportosulásra. Akár a Tatuinon, akár a saját világunkban találkozunk vele, a limonádé mindig egy csoportosulás, amit citromlé, cukor

és víz alkot. Ezzel együtt a limonádét különálló lényegiségnek tekintjük, csak hogy valójában ez a „lényegiség” egymással keveredő alkotórészekből áll össze, amelyek mindegyike szintúgy további részekre volna bontható. Minden érezni képes élőlény – ember, vuki, jawa vagy mon calis – testi és mentális összetevők csoportosulása. A buddhisták ezen túl megkülönböztetnek még további mentális elemeket, így az érezni képes élőlényekre összesen öt különféle csoportosulás jellemző: (1) a fizikai forma, illetve a test, (2) érzések, (3) észlelések, (4) mentális tényezők, késztetések és (5) tudat. Ezen csoportosulások mindegyike maga is további összetevőkből áll. A fizikai test például levegőből, vízből, szörzetről, csontból, vérből, bőrből és még számos egyébből is.

Mindegyik csoportosulásra igaz, hogy nem állandó: sosem lehetnek önazonosak két egymást követő pillanatban. Mivel a csoportosulások nem állandóak, ezért nem is tekinthetünk rájuk úgy, mintha a változatlan én vagy lélek alkotói volnának. Obi-Wan, Yoda és Anakin talán képesek visszanyerni a tudatukat haláluk után, mindenesetre ez egy olyan, számunkra elképzelhetetlen lehetőség, amellyel mi magunk sosem fogunk rendelkezni. Az öt csoportosulás azonkívül részét képezi az Obi-Wan által emlegetett szimbiotikus körforgásnak, és egyik sem lehet meg a másik nélkül.

AHHOZ, HOGY JOBBAN MEGÉRTHESSÜK az öt csoportosulásról szóló tanítást, vessünk egy pillantást Anakin Skywalkerre. Az első, ami Anakinnal kapcsolatban feltűnik, a teste – a „fizikai forma” csoportosulása. Miután láttuk a kis hajas baba Anakint a *Baljós árnyak*ban, elcsodálkozhatunk, vajon *A Jedi visszatér*ben miért van olyan szemöldöke, mint egy ősemléknek (a DVD-kiadás előtti Anakin-ról beszélek, ahol egy pár poroló nő ki a fejéből, amelynek teljesen kopasznak kéne lennie, miután úgy megpörkölődött a Mustafaron). Világos, hogy Anakin teste milyen változásokon ment keresztül az élete során. Ezek azonban nem korlátozódnak az öregséggel járó változásokra vagy az Obi-Wannal folytatott párbaja során szerzett sebekre. A testünk olykor fáradt, máskor erőből duzzad; egyik nap egészségesek vagyunk, másnap betegek; a hajunk kinő, a fogaink kihullanak, a súlyunk pedig ingadozik. A test folyamatos változásban van, ám ennek a változásnak a legnagyobb része olyan észrevehetetlen, hogy nem vesszük észre, hogy testünk ebben a pillanatban máris nem ugyanaz, mint amilyen egy másodperccel ezelőtt volt.

Ifjúkorában a Tatuin ikernapjainak fénye keresztülhatolt a légkörön, és elérte Anakin bőrét, hogy bizonyos kémiai reakciókat beindítva megváltoztassa a bőrszínét – néhány sejtben talán kárt is okozott, ugyanakkor vitaminokkal látta el a szervezetét. Évekkel később Vaderként járta Felhő-

város csarnokait, és lélegezte azok ritkás levegőjét. Minden egyes lélegzetvétellel mikrobák és részecskék ezrei kerültek elszorvadt tüdejébe (remélhetőleg nem Ugnought-részecskék – pfuj!), néhány másodperccel megtoldva nyomorúságos életét. Anakin változott a nap hatására, és változott minden egyes levegővétel után.

Nyilvánvaló, hogy nem élhetünk napfény és levegő nélkül. Nem létezhetünk apa és anya nélkül. Ha megvizsgáljuk Anakin szimbiotikus körforgását, hamar rátalálunk az édesanyjára, Shmire és a lányára, Leiára. Leia Anakin testéből származik, vagyis nem lehet teljességgel független Anakin-tól és a felmenőitől. Úgy is mondhatjuk, hogy az ő meghosszabbításuk, az ő genetikai állományuk kiterjesztése. (De vajon nevezheti-e Leia Palpatine szenátort a nagyapjának? Elvégre ő és Darth Plagueis voltak azok, akik manipulálták a midikloriánokat, hogy létrehozzák Anakint, nem igaz?)

Ha képesek vagyunk a testet a szülők, az elfogyasztott táplálék, a levegő, a föld, a napfény és minden egyéb kiterjesztésének látni, akkor megértjük, hogy az nem választható el semmi mástól sem. A testünk már létezett az ük-ük-ükanyánk testében, és jelen vannak benne az ük-ük-ükunokáink. Vagyis a létezésünk nincs foglyul ejtve a testünkben. Amikor Buddha gondosan megvizsgálta a létezését, rájött, hogy az nem csupán a karjában, lábában, törzsében és a fejében rejlik, hanem

a szüleiben, a levegőben, a napfényben – és egyáltalán mindenben. Ettől a ponttól kezdve Buddha nem félt többé a haláltól.

AZÉRT FÉLÜNK A HALÁLTÓL, mert úgy érezzük, hogy külön létezünk a minket körbeölelő világtól, és mert meg vagyunk győződve róla, hogy a létünk a testünktől függ. A halálfélelem természetes. Még a legedzettebb elmékben is felbukkan. Gondoljunk csak az Uralkodó irtózatossikolyára, amikor a Halálcsillag központi aknájába hull alá, vagy Darth Maul nyivákolására *A klónháború*ban, amikor azt hiszi, hogy mestere le fog sújtani rá. Míg azonban a sötét oldal leple megakadályozta a Sithet abban, hogy megértse a valóságot, mások nem mutatkoztak ilyen vaknak. Qui-Gon Jinn a halállal szemben egyetlen gondolatot sem vesztegetett magára, és egyedül a galaxis iránti együttérzés és aggodalom töltötte el.

Qui-Gontól eltérően mi úgy hisszük, hogy testünk pusztulásával egész létünkben semmivé válnunk, és ez a lehetőség hatalmas szorongással tölti el bennünket. Elég azonban mélyen a testünkbe pillantani ahhoz, hogy megértsük, hogy a test minden egyes lélegzetvétellel meghal és újjászületik. A belégzés kezdete egyfajta születés – friss levegő kerül a tüdőnkbe, majd onnan tovább a sejteinkbe, egy szempillantás alatt megváltoztatva őket. A sejteink minden egyes lélegzetvétellel mássá alakulnak,

mint amilyenek korábban voltak. Mire a belégzés kilégzésbe fordul át, többé már nem ugyanazok vagyunk, akik beszívták a levegőt. A lélegzet minden egyes fordulata olyan, akár egy rövid életidő, amelyben megszületünk és meghalunk. Az elme is hasonlóan működik, hiszen minden egyes gondolattal megszületik és meghal. Ha mélyen tekintünk magunkba, felismerjük, hogy anélkül, hogy tudomásunk lett volna róla, már számtalan születést és halált átéltünk.

Meglehet, hogy az efféle belátások kevés vigaszt nyújtanak, amikor valaki hozzánk közelálló haláláról van szó. Obi-Wan sírt, amikor a karjaiban tartotta Qui-Gon, és még a halála után sem akarta elengedni. (Ekkor még nem tudta, hogy mestere ír akcentusa visszhangozni fog a fülében a Mortison, sőt még később is. Úgy tűnik, az ember nem szabadulhat meg egykönnyen a tanáraitól!) Számomra is sovány vigaszt jelentett, amikor a halála után megfogtam nagyapám kezét, tudva, hogy már soha többé nem fogunk fákat metszeni, gyümölcsöt szedni, és hogy többé nem hallhatom végtelen történeteinek egyikét. Akárcsak Qui-Gon, ő is elment, és hiányzik.

De ha Obi-Wanra tekintünk, megláthatjuk, hogy Qui-Gon bizonyos tulajdonságai tovább élnek benne. Erre Yoda hívta fel a figyelmét, amikor azt mondta: „Qui-Gon makaessága beszél belőled.” Hasonlóan, ha mélyen tekintek magamba, akkor megpillantom, hogy nagyapám nem távozott

el teljesen: jelen van bennem. Többé már nem veszi fel a telefont, ha felhívom, de ha csendben maradok, és fülelek rá, akkor hallom a hangját, és érzem a jelenlétét a gondolataimban és a tetteimben – még ezekben a percekben is, ahogy ezt írom.

AZ ÉRZÉSEK, a listánkon szereplő második csoportosulás egyszerre vonatkozik a testi érzetekre, mint például az éhségre és a fájdalomra, valamint az érzelmekre, úgy mint öröm, szomorúság vagy közböbbség. Ha megfigyeljük az érzéseinket, azt találjuk, hogy azok is folyamatos alakulásban vannak. Amikor Leia hercegnőt a Halálcsillagon tartották fogva az *Egy új reményben*, szorongással töltötte el a jövő, ugyanakkor remélte, hogy a Lázadók Szövetsége sikerrel járhat. Korábban már látta elpusztulni az Alderaant, és nem tudta, mi történt Obi-Wan Kenobival és R2-D2-val – a droiddal, aki a lázadók számára létfontosságú információt őrzött magánál. A szorongása hamar zavartsággá válik, amikor egy alacsony termetű rohamosztagos ront a cellájába. A „rohamosztagos” sietve leveszi a sisakját, és így szól: „Azért jöttem, hogy kiszabadítsam.”

„Ki maga?” – kérdezi a Hercegnő egyszerre szórakozottan és ingerülten.

„Luke Skywalker, de ez most mindegy. Ben Kenobi is itt van.”

Ingerültsége emelkedettségbe csap át: „Ben Kenobi!? Hol van?”

Vagyis Leia érzései alig néhány másodperc alatt a szorongástól a zavartságon és az ingerültségen keresztül eljutottak az örömig.

Az érzések, akárcsak a test és annak részei, örök változásban vannak. Annak függvényében változnak, hogy éppen milyen érzeteket gyűjtünk be, és milyen módon dolgozzuk fel azokat. Minden alkalommal, amikor látunk, hallunk, ízlelünk, megérintünk vagy megszagolunk valamit, kellemes vagy kellemetlen érzeteink támadnak. Buddha azt tanácsolta tanítványainak, hogy legyenek mindig tudatában az érzeteiknek, ahogy azok egy bizonyos helyzetben felbukkannak, és egy másikban tovatűnnek. A Jedi mester Mace Windu a *Baljós árnyak*ban azt javasolja az ifjú Anakin Skywalkernek: „Figyelj az érzéseidre!”

A tudatos jelenlét az érzeteink és érzéseink vonatkozásában lehetővé teszi számunkra, hogy az érzéseinket csoportosulásként ismerjük fel. Minden érzetet fel lehet bontani egy tárgyra, az érzék-(szerv)re, amely találkozik a tárggyal, továbbá ennek a találkozásnak a tudatára. Mindhárom elem szükséges ahhoz, hogy érzetéről beszélhessünk. Például, ha a Star Wars-filmek megtekintésének örömről beszélünk, akkor ehhez szükség van arra, hogy a film éppen menjen valahol, szükség van szemre és fülre, hogy befogadjuk az információt, továbbá az elmére, amely mindezt feldolgozza. Az örömérzet nem csupán a látható és hallható

dolgoktól függ, hanem a szemtől és fültől is, amelyek látják és hallják azokat, továbbá az elmétől, amely képes azokat pozitívan értékelni. A tévén vagy a mozivásznon megjelenő képek, az ezekről szerzett érzeteink és a mentális állapotunk, amelyben mindez megtörténik, kölcsönösen kapcsolatba lépnek egymással, és együtt hozzák létre az örömet, amellyel a Star Wars ajándékoz meg bennünket.

Ha ezt megértjük, azt is tudni fogjuk, hogy az érzéseink nem egyenlők saját magunkkal. Nem azonosíthatjuk magunkat az érzéseinkkel; bármilyen erős is a Star Wars iránti szeretetem, az akkor sem vagyok „én”. Ezek a dolgok a világ megszámlálhatatlanul sok tényezőjén múlnak, az egyik pillanatban érvényesek, a másikban pedig szertefosznak.

A TÉVÉN VAGY MOZIVÁSZNON megjelenő Csubakka a részünket alkotja, ugyanis az észlelésünk tárgya. Az észlelés azt jelenti, hogy a világban meglévő dolgok – ebben az esetben Csubakka – érzékszervi befogadását követően az elmében képek alakulnak ki. Általában amikor egy érzékszerv kapcsolatba kerül egy tárggyal, bekövetkezik az ennek megfelelő észlelés. Az észlelés pillanatában a szubjektum és az objektum egyek. Nem létezhet szubjektum objektum nélkül. Képtelenség volna kivonni magunkat ebből a helyzetből, és „magában” elképzelni Csubakkát. Amikor egy újabb jelenetben már Palpatine szenátor uralja a képernyőt, akkor az ész-

lelésünk is megváltozik – ekkor már Palpatine lesz a részünk. (Hirtelen ördögi késztetést érzek arra, hogy leigázzam a galaxist!) És ha mélyebbre akarunk ásni az Erőben, akkor hozzátehetjük, hogy a buddhizmus szerint ebben az esetben mi is Palpatine részei vagyunk – másképpen megfogalmazva, része vagyunk a köpenyt és kámzsát viselő Ian McDiarmid vásznon megjelenő képének, amely történetesen éppen a mi észlelésünk miatt olyan, amilyen, miközben figyeljük, hogyan játszadozik Luke-kal.

Az *Egy új reményben* Obi-Wan Kenobi kiképzésben részesíti buzgó tanítványát, Luke Skywalker a *Millennium Falcon* fedélzetén. Luke a fénykardjával igyekszik védekezni egy előtte lebegő, kis kutatódroid ellen, amely apró lézerágyújával lő rá. Obi-Wan meg akarja nehezíteni a tanítvány feladatát, és egy olyan sisakot ad Luke-ra, amelyből egyáltalán nem lát ki.

Luke igen jó abban, hogy kimondja azt, ami mindenki számára magától értetődő: *„Leeresztett rostéllyal nem is látok semmit. Hogy vívjak így?”*

„Ne bízz a szemedben, az megcsalhat” – feleli a Jedi mester.

A buddhista hagyomány szerint ahol érzékek működnek, ott érzékszalódás is van. Más szóval, az észleléseink gyakran nem összeegyeztethetőek a valósággal. Ennek ellenére az észlelés jelenti a világról alkotott fogalmunk alapját. Amikor a Jedik

még a klónháború előtt találkoztak Palpatine szenátorral, becsületes, de legalábbis nyájas vezetőt ismertek meg benne. Csakhogy ők nem kerültek kapcsolatba az igazi Palpatine-nal. Megcsalta őket a róla alkotott elképzelésük – a pillanatnyi észlelésük –, ami elsősorban a Szenátusban betöltött pozíciójának volt köszönhető. Mire felismerték tévedésük súlyosságát, már késő volt. Az ártalmatlan nagypapának kinéző szenátor rászedte őket.

Ha el akarjuk kerülni, hogy megtévesszenek bennünket, akkor a Jedik tudatos jelenlétét kell kölcsönöznünk az észleléseinknek. Az észlelés, ha tudatos jelenléttel közelítünk felé, bepillantást engedhet az igazságba. Tisztábban látjuk a dolgokat, ha megértjük az észlelés valódi természetét. Ha felismerjük, hogy az észlelés viselkedhet úgy, mint a leeresztett rostély, akkor lehetőségünk nyílik kinyitni a szemünket „a nagyobb világra”.

NOHA LUKE az *Egy új reményben* ki tudott lépni ebbe a nagyobb világba, a Dagobah-rendszerben még mindig meggyűlik a baja az észlelés korlátoltságával. Úgy véli, hogy a kavicsok mozgatása az Erő által semmi ahhoz képest, hogy kiemelje elsüllyedt vadászgépét a mocsárból. Luke a dualisztikus gondolkodás csapdájába került – erre és arra, kicsire és nagyra, nehézre és könnyűre osztja a dolgokat maga körül. Túl nehéznek találja a repülőt, és nem érti, amikor Yoda azt mondja: „*A nagyság nem számít.*”

Luke letörten áll a mocsár szélén, ahonnan immár csak az X-szárnnyú kis része látszik ki a zavaros vízből.

„*Á, sose jutunk ki innen*” – panaszkodik.

Yoda, aki nyugodtan szemléli a helyzetet, megfeddi tanítványát: „*Ilyen biztos vagy benne? Mert akkor valóban nem jutsz ki soha. Hiába tanítalak téged?*”

„*Mester, más dolog köveket mozgatni, és más ezt kihúzni innen.*”

„*Nem! Nem más!* – erősködik Yoda. – *Csak te gondold, hogy más. El kell felejtened, amit eddig hittél.*”

Gyermekeként a tudatunk még viszonylag szabad az előfeltevésektől és előítéletektől. Minden dolgot és minden eseményt várakozás nélkül és olyanként fogadunk el, ami. Az ifjú elme még nem tanulta meg, hogy ismerős és előzetesen meghatározott kategóriákba rendezze a dolgokat, az embereket és az érzéseket. Ebből következik, hogy a gyermeki elme gyakran oly módon is kapcsolatba tud kerülni az élettel, amire az idősebb, bölcsebb elmék már nem képesek.

Vegyük például Obi-Wan Kenobi élményét *A klónok támadásából*. Obi-Wan nem találja a Kamino bolygót a Jedi Archívumban. Megkeresi Yodát, mikor a parányi Jedi mester Jedi ifjoncokat tanít. Miután megosztja dilemmáját a csoporttal, a megoldás rögvést világossá válik: a bolygót kitörölték az Archívumból. Erre a megoldásra nem az idősebb, tapasztaltabb Jedik jönnek rá, hanem egy

kölyök – a J. K. Burtola névre hallgató padavan. A gyermek elméjét ugyanis, szemben Obi-Wanéval, kevésbé ködösítik el a tények, a tudás és az előfeltevések, így aztán könnyebben elhatolhatott az igazsághoz.

A meggyőződéseink elferdítik a valóság észlelését, és teljes mértékben hamis benyomást közvetítenek. Luke meg volt győződve róla, hogy egy darab kő és egy X-szárnyú vadászgép lényegileg különböznek egymástól. Nem tudta a követ nem kőként észlelni, és nem látta azt sem, hogy az X-szárnyú jelen van a kőben. Yoda jóval többet megtanított Luke-nak annál, mint hogy tartson az Erőtől; arra tanította, hogy lásson túl az előítéletein. Egy olyan tudatot igyekezett felszabadítani, amely addig a valóságnak csak elenyészően kis szeletét volt képes befogadni.

Ha Luke felismerte volna, hogy az észlelése téves, valószínűleg rögtön képes lett volna kiemelni a vadászgépet a mocsárból, ahogyan azt a mestere később meg is tette. Ehelyett azonban leesett állal figyelte, ahogy Yoda elvégzi a feladatot, és leparkolja a járgányát a parton. Miután felszedte az állát a földről, csak annyit tud mondani: *„Hát ez... Ez hihetetlen!”*

„Látod, ezért nem megy neked” – hangzik Yoda válasza.

Luke képtelen elszakadni attól, amit előzetesen lehetségesnek gondolt. Yoda kiemeli ugyan az

X-szárnyú vadászt a lápból, és visszaengedi a talajra, ennek ellenére Luke nem tudja összeegyeztetni azt, ami a szeme előtt zajlott le, azzal, amit lehetségesnek gondol. Jobban hisz a saját elképzeléseiben, mint a valóságban. Yoda arra biztatja Luke-ot, hogy szabaduljon meg az előfeltevései terhétől, és lássa végre a dolgokat annak, amik. Rá is csaphatott volna a botjával, és azt mondhatta volna: „Tessék, menj, és nézd meg!” Luke nem hitte, hogy pusztán az Erő segítségével ki lehet emelni a vadászgépet a mocsárból – pedig az már ott pihen a parton.

ANAKIN SKYWALKERT a felesége halálától való félelem és a megmentésére irányuló akarat vezette a sötét oldalra, és változtatta át Darth Vадerré. Anakin olyannyira meg volt győződve a közlőgő tragédia elkerülhetetlenségéről, hogy racionális lépésnek tűnt áttérnie a sötét oldalra azért, hogy aztán az így megszerzett hatalommal megmenthesse Padmé életét. A buddhisták „mentális alakzatként” vagy „szellemi képződményként” hivatkoznak azokra az elképzelésekre és attitűdökre, amelyek befolyásolják és irányítják a tetteinket, illetve meghatározzák a jellemünket. Ezek alkotják az élőlények negyedik és ötödik csoportosulását.

A mentális alakzatok, mint a figyelem, a kapcsolódás vagy az akarás működhetnek minden pillanatban, míg mások, mint például az eltökéltség, a tudatos jelenlét vagy az álmoság csak meg-

határozott körülmények mellett jelennek meg. Bizonyos mentális alakzatok hasznosak, míg mások károsak, és akadnak olyanok is, amelyekre egyik sem jellemző. A gondolkodás is egy mentális alakzat, és amennyiben a tudatunk tiszta és nyugodt, hasznosnak minősül. Ilyenkor a gondolkodás segíthet bennünket abban, hogy jobban megértsük a dolgokat.

Előfordul azonban, hogy a gondolkodás nem válik a hasznunkra, amikor például nagy stressznek vagyunk kitéve – mint Anakin *A Sithek bosszújában*. Miután felzaklatja a Padmé haláláról látott álma, Anakin Yodához fordul az aggodalmaival. Yoda azt mondja neki: „*Igyekezz megválni önként mindentől, amit fájna elveszítened!*”

Csakhogy Anakin nem fogadja meg a tanácsot. A veszteségtől való félelme idővel azon meggyőződéssé alakul, hogy bármit meg kell tennie azért, hogy életben tartsa Padmét – még akkor is, ha ehhez ártatlanokat és barátokat kell ölnie, hogy megszerezze az erőt, amelyre szüksége van. Anakin esetében az eltökéltség mentális alakzata kényszerességgé változott.

A klónok háborújában Anakin szintén eltökéltségnek mutatkozik, amikor a Geonosison lévő droidgyár romjai alatt rekedt tanítványát, Ahsoka Tanót akarja megmenteni. Úgy tűnik, hogy a lány elveszett, de Anakin ebbe nem nyugszik bele harc nélkül.

„Nyugodj meg, Skywalker!” – figyelmezteti Luminara Unduli, a Jedi mester, akinek a tanítványa szintén foglyul esett Ahsokával együtt.

„Nyugodjak meg? – csattan fel Anakin. – Cselekedniük kell, mégpedig most!”

Csakhogy semmit sem tehettek értük – egy egész hegyomlás választotta el őket padavanjaiktól. Ennek ellenére Anakin félreértette Luminara megjegyzését, és azzal vádolta meg társát, hogy gyáván magára hagyta a tanítványait.

„Félreértesz – feleli Luminara. – Nekem is fontos a tanítványom, de... Ha a padavanomnak meg kellett halnia, meggyászolom. Az emléken keresztül fogom dicsőíteni.”

Luminara – Anakin vádjával szemben – nem adja fel a reményt, hogy a tanítványok megmenekülhetnek. Készen áll arra, hogy megmentse padavanját, ugyanakkor elfogadja, hogy bizonyos dolgokra nem lehet befolyása. Felkészült rá, hogy elengedje mindazokat a dolgokat, amelyeknek korábban félt az elvesztésétől. Az ő esetében az elfogadás és a türelem váltak a gondolkodását és a tetteit meghatározó mentális alakzatokká. Anakin nem ápolta kellő mértékben ezeket a mentális alakzatokat. Az ő cselekedeteit teljességgel a veszteségtől és a kudarcától való félelem határozza meg. Mivel nem készítette fel megfelelően az elméjét, folyamatosan küzdenie kell azért, hogy „Úgy legyen

minden, ahogy mi akarjuk”, ahogyan A Sithek bosszújában elhangzik.

Anakin idővel kényszeressé fajuló vak eltökéltsége helyett Luminarában a bölcs és megfontolt elfogadás uralkodik. Ezt a padavanok megmenekülése után a következőkkel teszi világossá: *„Nem mondtam le róluk, Skywalker. De veled ellentétben én készen állok rá, hogy ha eljön az ideje, elengedjem a tanítványomat. Vajon elmondhatod ugyanezt magadról?”*

Luminara nem fél a veszteségtől. Anakin azonban retteg tőle. Anakin folyamatos ingerültsége és otrombasága jelzi, hogy mennyire fél Ahsoka elvesztésétől. Ez a félelem – a félelem attól, hogy a dolgok nem úgy alakulnak, mint szeretnénk – a sötét oldal gyökere. Ez a mentális megszokás vezet oda, hogy hatalmat akarjunk szerezni a dolgok természetes menete fölött, és manipulálni akarjuk azokat az embereket, dolgokat és eseményeket, amelyek nincsenek a kedvünkre. Anakin nem érti, hogy annak elfogadása, hogy bizonyos dolgokra nem lehetünk befolyással, nem azonos azzal, hogy magára hagyja a barátait. (Ugyanezt a hibát követi el Luke is, amikor *A Birodalom visszavág*ban elhagyja a Dagobah-rendszert.) Luminara ezzel szemben alázatos és realista. Megteszi, ami tőle telik, ugyanakkor elfogadja a saját határait.

A mentális alakzatok függnek a neveltetésünk-től, az oktatástól, a környezettől és a tapasztala-

tinktól is. Anakin élete szolgaként, a „kudarc”, hogy képtelen volt megmenteni az édesanyját, továbbá a klónháborúk mind hozzájárultak azoknak a mentális alakzatoknak a létrejöttéhez, amelyek végül a sötét oldalra űzték. Hasonlóan Luke eseménytelen élete a párafarmon, a lemészárolt nevelőszülei és a lázadók mind hozzájárultak azokhoz a mentális alakzatokhoz, amelyek egy teljességgel másik irányba terelték – az ő döntése nem a félelemből, hanem az együttérzésből született. A mentális alakzatok lényegi részét alkotják emberi mivoltunknak, de ez nem jelenti azt, hogy bennük bárhol rábukkanhatnánk a „valódi énünkre”, arra, aminek ösztönösen érezzük magunkat. A többi csoportosuláshoz hasonlóan a mentális alakzatokat is további összetevőkre lehet bontani, amelyek szintúgy ki vannak téve a változásnak, így aztán nem lehetnek az én vagy a szubjektum alapelemei.

A TUDAT, a listánkon szereplő öt csoportosulás közül az utolsó az alapja annak, ahogyan a létezést érzékeljük. Ez az a talaj, amelyen minden további mentális alakzat kialakul. Az érzésekhez, észleléshez és a mentális alakzatokhoz hasonlóan a tudatot is befolyásolja a világ jelenségeivel való találkozás. Amikor az érzékszervek kapcsolatba kerülnek valamivel a világban, akkor – hacsak nem zavarják meg a figyelmünket, vagy nem gátol valami más – többnyire tudatában vagyunk az adott dolognak. Amint

a szemed végigfut ezeken a sorokon, már tudatában vagy a jelentésüknek. Ha a füled észleli Darth Vader baljós lélegzetvételének hangját, rögtön tudod, hogy az kihez tartozik (és alighanem átjár a félelem, amiért valami nagy veszedelem leselkedik rád). Annak is tudatában vagy, ha egy gondolat vagy emlék ötlük fel benned. A tudat mindig valaminek a tudata.

Bizonyos filozófiákban és vallásokban a tudatot tekintik a valódi énnek, amelynek nincs köze anyagi formákhoz, és örökkévaló. A Star Wars világában úgy tűnik, hogy a Jedik esetében hasonlóan van szó. Yoda azt mondja Luke-nak: „*[Az Erő] összeköt és megvilágosít minket.*” Csak-hogy a buddhisták nem így vélekednek. Szerintük a tudat, akárcsak az anyagi formák, az érzések és észleletek, valamint a mentális alakzatok, mindig ki vannak téve a körülményeknek. A szemünk és amit látunk olyan körülmények, amelyek nélkül nem lehetséges vizuális tudatunk, és ugyanígy ez igaz a hallásunkra is. Az elménkben lévő lenyomatok, benyomások, emlékek, illetve a tudatunk minden-kori előző pillanata feltételei minden mentális alakzatnak. Az öntudat éppannyira függ a világtól, mint amennyire az elmétől és a testtől. Mivel feltételei vannak, ezért aztán a tudat egyik pillanatról a másikra változik. A tudat ezért korántsem független és változatlan jelenség – akárcsak a többi

csoportosulás –, és nem alkothatja a „szelf” vagy az „én” talapzatát.

Yoda utal rá, hogy képesek lehetünk felülemelkedni a halálon, és a testünk nélkül is tovább létezni. A Star Wars mítoszának jelentős része alapszik azon, hogy az individuális tudat tovább élhet a halál után, tovább oktathatja a tanítványokat, illetve megfigyelheti és befolyásolhatja az eljövendő eseményeket. Legalábbis így tűnhet, amíg Qui-Gon „kísértete” megjelenik *A klónok háborújában*, hogy elmagyarázza, a jelenléte csupán „Az Erő manifestációja”. Nem független az Erőtől, hanem annak részét alkotja. *„Az eleven Erő minden energiája, minden valaha élt élőlény energiája átáramlik a kozmikus Erőbe, hogy összekapcsoljon mindent egymással, és a midikloriánokon keresztül kapcsolatban legyen velünk – mondja. – Emiatt beszélhetek most veled.”* A tudat tehát még abban a messzi-messzi galaxisban is csoportosulás, és maga is csak egy nagyobb egész részét alkotja, és nem lehet az „én” – még a Jedik zavaros-kékes énjének sem – alapja.



MENEKÜLÉS A TATUINRÓL ÉS A SZENVEDÉS OKA

„Szabad neked szeretned? Úgy tudom, az tilos a Jediknek.”

„A ragaszkodás tiltott dolog... A birtoklás úgyszintén. De a könyörület, ami szerintem maga a feltétlen szeretet, a Jedi lovag fontos erénye. Szóval mondhatjuk, hogy kötelességünk szeretni.”

Padmé Amidala és Anakin Skywalker

A klónok támadásában

A SZENVEDÉS sosincs ok nélkül. Az ok mindig az, hogy megragadunk vagy elvetünk bizonyos, a tudatunkban felbukkanó vágyakat vagy elképzeléseket. A vágyak és elképzelések – vagy a mentális alakzatok, mint például Anakin gyűlölete – magukban még nem jelentenek szenvedést, és nem volna szabad rájuk fenyegetésként tekinteni. A szenvedés nem az, hogy félelmet érzünk, bosszút akarunk állni valamiért, vagy hiszünk a lélek létezésében

– a szenvedés az, ha túl erősen kezdünk kötődni ezekhez a képzetekhez, vagy éppen túlságosan idegenkedünk tőlük – vagy bármelyik másiktól. A szenvedés az, ha állhatatosan ragaszkodunk azokhoz az elképzelésekhez, hogy hogyan „kellene” lennie a dolgoknak, ha ragaszkodunk a boldogságról alkotott fogalmunkhoz, és ha vakon elhiszük az arra adott válaszokat, hogy vajon mi is alkotja az élet értelmét. A szenvedés akkor keletkezik, ha képtelenek vagyunk az egymást követő pillanatokat világosan és a maguk teljességében látni, és ha elveszünk azokban az elképzelésekben és vágyakban, amelyeket tévesen az élet igazságával azonosítunk. Egyszerűbben fogalmazva, a szenvedéshez az elképzelésekhez és vágyakhoz való túlzott ragaszkodás vezet. Hajszoljuk, ami a kedvünkre van, és menekülünk attól, ami nincs, és mindeközben mi is, akárcsak Anakin, képtelenek vagyunk megtanulni, hogy „igyekezzünk megválni önként mindentől, amit fájna elveszítenünk”.

A buddhista filozófusok a vágy három fajtáját különböztetik meg egymástól, amelyek megragadása vagy elutasítása szenvedéssel jár. Ez a három típus (1) a vágy azon dolgok iránt, amelyeket kellesz megtapasztalni, (2) annak vágya, hogy valami másképpen legyen, mint ahogyan van, és (3) annak vágya, hogy többel rendelkezünk, vagy többek legyünk. Az öröm iránti vágy szenvedést hoz magával, mivel a világ változékony és olykor irántunk

közömbösnek mutatkozó természete miatt az örökös megleégedettség követelése óhatatlanul kielégítetlen marad. Másképpen: a dolgok változnak. Semmi sem létezhet örökké. Mindent, amit ma szeretünk, és kedvesnek tartunk, egy napon el kell engednünk, hogy nélküle létezzünk.

Artu összetett lény: különálló részei vannak. Nem csupán csavarok és kábelek találhatóak benne, de a Hoth bolygó fagyos klímája, Wedge Antilles és a Birodalom flottája is. Az Endoron növekvő fák is különböző részekből tevődnek össze: esőből, napfényből, földből és ewokokból. Ahogy korábban már láttuk, minden mindennel összefügg, ezért aztán minden összetettnek minősül. Mindennek része minden más is – és ezek az egymással összefonódó mindenségek folyamatos körforgásban és alakulásban vannak.

Hajlamosak vagyunk rá, hogy ragaszkodjunk azokhoz a dolgokhoz, amelyek örömet adnak és boldoggá tesznek, és azt reméljük, hogy örökre velünk maradnak. Az édesanya valószínűleg nem szeretné, ha a fia elhagyná a családi fészket, hogy Jedi legyen belőle; a Twi'lek táncos megborzong a gondolattól, hogy szépsége idővel elhalványul; és még egy Jedi is félhet attól, hogy elveszíti a feleségét. Mindenesetre tény, hogy mindezek a dolgok idővel elhagynak bennünket. Nem állhatunk a változás útjába, ahogy *„a napok is lenyugodnak, ha akarod, ha nem”* – ahogy Shmi Skywalker, Anakin anyja

mondja. Minden dolgok természetében benne rejlik, hogy elmúlnak; szenvedni akkor fogunk, ha képtelenek vagyunk elengedni őket. A Jedikhez hasonlóan nekünk is meg kell tanulnunk, hogy „megváljunk mindentől, amit fájna elveszítenünk”.

Miután búcsút intünk mindannak, ami örömet szerzett nekünk, üresnek érezzük magunkat, és ezt az ürességet új dolgokkal igyekszünk megtölteni: Star Wars videójátékokkal, jogan gyümölcsökkel, koréliei whiskey-vel vagy egy Naboorra tett kiruccanással. Noha minden újdonság járhat apró örömökkal, egyik sem fog tartósan megszabadítani az üresség érzésétől. Ezek az új dolgok ugyanis nem állandóak, és a pillanatnyi elégedettség, amelyet nekik köszönhetünk, másnapra odatesz.

Fontos megérteni, hogy nem a videójátékok vagy *A klónok támadásában* látott Outlander Clubban felszolgált italok okozzák a szenvedést (ezeket éppenséggel élvezni szoktuk), hanem az a meggyőződés, hogy ezek majd képesek kitölteni a bennünk lévő ürességet. Ez a hitünk vezet a keresés, a veszteség és a frusztráció önismétlő körforgásához. Buddha azt tanította, hogy a vágyaik által vezérelt élőlények olyan céltalanul szaladgálnak összevissza, akár a csapdába esett nyulak. Ha eluralkodnak rajtunk a vágyaink, akkor újra és újra szenvedni leszünk kénytelenek. Ha engedjük, hogy a vágyaink vezéreljenek, ahelyett, hogy megszabadulnánk tőlük, akkor a ragaszkodás és elvesztés, az öröm

és a csalódás mókuskerekében találjuk magunkat – és szenvedni fogunk.

Nem csak az összetett jelenségek nem állandók: a vágyak és a meggyőződések sem azok. Ha elég időt szánunk rá, hogy alapos vizsgálatnak vessük alá a tudatunkat, látni fogjuk, hogy vágyaink hol előtérbe kerülnek, hol háttérbe szorulnak. És a vágyak mögött béke rejlik.

AZ EGY ÚJ REMÉNYBEN Luke Skywalker nem akarta elfogadni, hogy a Tatuinon élje le az életét. Unatkozott, és bezárva érezte magát, mert Owen bácsi nem egyezett bele, hogy jelentkezessen a Főiskolára. Legszívesebben kiszabadult volna arról az elhagyatott helyről és a lélekölő munkából, hogy a csillagok között keresse a kalandokat.

Ez példa a második típusú vágyra, amely elégedetlenséggel jár: vágy, hogy a dolgok másképpen legyenek, mint amilyenek. A legalapvetőbb formájában ez a vágy egyfajta idegenkedés, elfordulás, elutasítása annak, ami van. Az elutasítás azt jelenti, hogy jelenlegi élethelyzetünk frusztrálttá tesz bennünket, emiatt aztán szeretnénk kikeveredni belőle. Egy olyan készletéről van szó, amely nem fogadja el az életet annak jelenében, és hiába sóvárog valami más után, ahelyett, hogy gondosan megvizsgálná, hogyan tudna apránként változtatni a jelenlegi helyzeten.

Luke-hoz hasonlóan közülünk is sokan úgy vélik, hogy a szomszéd bolygó fűje mindig zöldebb, hogy a Tatuin (vagy, konkrétan, a mindenkori jelen) a felelős az összes bajunkért, és ha innen ki tudnánk szabadulni, egy csapásra minden rendbe jönne. Ez negatív szemlélet. A negatív szemléleten azonban változtathatunk. Emlékezzünk arra, amit Obi-Wan mondott Anakinnak: „*Csak a rosszat látod meg, Anakin. Ügyelj a gondolataidra!*” Qui-Gon is hasonlóra utal, amikor a *Baljós árnyakban* így fogalmaz: „*Amire figyelsz, az a világod.*” Ha azokra a dolgokra koncentrálunk, amelyek kellemetlenek a számunkra, akkor a valóság elviselhetetlenné válik. De ha arra összpontosítunk, amivel már rendelkezünk, nyomban kedvezőbbnek ítéljük meg a helyzetünket.

Elgondolhatjuk mindezt így is: boldogság, hogy nem vágták le a kezünket egy fénykarddal. Ha levágták volna, akkor a seb rettenetesen fájna, és nyilván az járna a fejünkben: „A csudába, bár csak ne vágták volna le a kezem! Elég jó hasznát vettem!” Vagyis, ha megvan a kezünk, akkor nem éljük át a megcsonkítással járó fájdalmat, és továbbra is bátran használhatjuk, hogy például kézenállásban meditáljunk, kardozzunk, vagy éppen fogathajtó versenyen vegyünk részt – micsoda lehetőségek!

*A Birodalom visszavág*ban Yoda megfeddi Luke-ot, amiért „sohase azt nézte, ami előtte állt”, hanem

elveszett az ábrándjaiban. „*A Jedinek nem ez a fontos*” – fűzi hozzá Yoda. Hogy az ember olykor elábrándozik, természetes dolog. A szenvedés akkor kezdődik, amikor képtelenek vagyunk elengedni az álmainkat. Márpedig ez történik a Jedikkel, ha nem gyakorolják a tudatos jelenlétet az Erőben. Ha azonban így teszünk, ha tudatos jelenlétet kölcsönzünk a vágyainknak, akkor dönthetünk úgy, hogy csak akkor követjük ezeket az álmokat, ha azok kimenetelét kedvezően ítéljük meg a magunk számára, ahelyett, hogy a saját vágyaink szolgálivá válnánk, és bármikor úgy táncoljunk, ahogy azok a láncainkat zörgetik (amiként az Jabba egyik kedvenc szabadidős tevékenysége volt a rabszolgáival).

ANAKIN SKYWALKER ELVESZETT a Padmé megmentésére irányuló törekvésében. A jóság, amely egykor Anakinban volt, elpusztult, ő maga pedig Darth Vадerré vált. Ez a harmadik típusú vágyra példa: annak vágya, hogy többet birtokoljunk vagy többek legyünk. Ez szinte már az ellentéte az idegenkedésnek és az elutasításnak: az elutasítás a vágy, hogy megszabaduljunk valamitől, itt azonban egy vak törekvéstről van szó, amelynek célja megszerezni valamit.

Törekedni a hírnévre, a hatalomra, arra, hogy olyanok legyünk, mint Yoda – mindezek további példák a vágy ezen fajtájára. A buddhista gyakorlat

a Jedikéhez hasonlóan az öntudatossághoz vezető út. A tudatos jelenlét és a koncentráció – illetve a meditáció – technikái mind arra valók, hogy kapcsolatba kerülhessünk azzal, akik vagyunk. Ezek a módszerek nem tesznek bennünket mássá. Nem lehetünk semmi más és semmi több annál, mint ami most vagyunk.

Ragaszkodni ahhoz a vágyhoz, hogy „a valaha élt leghatalmasabb Jedivé” váljunk, hogy „megvilágosodjunk”, jó eséllyel rövid úton a sötét oldalra vezet. A kulcs ugyanis nem az, hogy mássá legyünk, hanem hogy megértsük azt, ami már eleve vagyunk. Minél inkább megértjük magunkat, annál inkább meg tudunk békélni magunkkal. Azok vagyunk, akiknek lennünk kell. Egyikünknek sincs szüksége rá, hogy kis termetű, zöld Jedi mesterként folytassa az életét.

A BUDDHISTÁK ÚGY VÉLIK, hogy az énről alkotott téves felfogás a szenvedésünk gyökere. Ez a felfogás vezet az önzéshez, a gyűlölethez és az önteltséghez, amely konfliktusokat teremt barátok, családtagok, sőt akár egész nemzetek és világok között is. Ugyanakkor olyan belső küzdelmeket is eredményezhet a sötét oldallal, amelyeknek – mint Darth Vader esetében – az egész galaxisra kiterjedő következményei is lehetnek.

A feltételezett énünkhöz való ragaszkodás a hétköznapi életben is szenvedéshez vezethet. Ha

elgondolkozunk azon, hogy mennyire kötődünk saját magunkhoz, rá fogunk jönni, hogy titokban jelentős mértékű önzés és bizonytalanság van bennünk. Az elménk folyamatosan kritizál másokat, közben másokhoz hasonlítjuk magunkat, és elismerésért ácsingózzunk. Az egyik pillanatban úgy érezzük, jobbak vagyunk mindenkinél, a következőben pedig szorongunk, hogy elmaradunk a többiektől.

Az elképzelés, hogy csak az jár nekünk, amit szeretünk, és azzal nem kell foglalkoznunk, amit nem, szintén szenvedéshez vezethet. Egy régi zen mester egyszer azt mondta, hogy a Buddha útja könnyen járható azok számára, akik nem ragaszkodnak kedvelt dolgaikhoz. Hozzátette, hogyha elengedjük a vágyakozást és az elutasítást, akkor mindent tisztán és póré valóságában fogunk látni. Mindannyiunknak vannak preferenciái. Vannak, akik a Star Wars eredeti moziváltozatát szeretik, és vannak, akik a felújított változat mellett teszik le a voksukat. Vannak, akik a nyugodt és visszafogott Jediket kedvelik, mint amilyen Qui-Gon, míg másoknak a harciasabb rendtársaik, például Quinlan Vos felé húz a szívük. A zen mester nem azt mondja, hogy el kell fojtanunk magunkban a preferenciáinkat, és teljes közömbösségbe kell süllyednünk, hanem csupán azt, hogy a túlzott ragaszkodás miatt fennáll a veszélye, hogy ezeket a preferenciákat szükségszerűnek látjuk, és így elhomályosul

előttünk a szimbiotikus körforgás. Ha túlságosan belegabalyodunk saját vágyainkba és meggyőződéseinkbe, akkor nem ismerjük fel az igazságot, és képtelenek leszünk a jelen pillanatot annak elfogadni, ami.

Yoda *A Jedi visszatér*-ben elegánsan mutatja be az elengedés gyakorlatát: ő végignézte, ahogyan a galaxis a békéből káoszba süllyed. Tanúja volt, hogy a Sithek átvették a hatalmat, és a Jedik alig néhány kivételt leszámítva eltűntek. Tisztában van vele, hogy élete a végéhez közeledik, és hogy még mindig a sötét oldal borítja árnyékba a galaxist, mégsincs benne tiltakozás ezzel az új renddel szemben. Nem szenved attól, hogy kétségbeesve ragaszkodna saját eszméihez, hiteihez vagy az én öt csoportosulásához. Tudja, hogy közel már az alkony, és hamarosan leszáll az éjszaka. Képes elengedni, és világosan látni, hogy mindennek, ami megszületik, egyszer meg is kell halnia. „*Ez a dolgok rendje – mondja. – És az Erő rendje.*”

A KLÓNOK TÁMADÁSÁBAN Anakin Skywalker a ragaszkodás egy újabb formáját mutatja be, amely szintúgy szenvedéshez vezethet – a szerelni megszálloottságot, illetve a másik „birtoklásának” vágyát. Idézzük fel a következő jelenetet.

Naboo felé menet Padmé megjegyzi, hogy Anakinnek bizonyára nehéz volt felesküdni arra, hogy egész életét a Jediknek szentelje. Anakin azt

feleli, valóban nehéz volt, ugyanis így nem lehet azokkal, akiket szeret.

„Szabad neked szeretned? – kérdezi Padmé. – *Úgy tudom, az tilos a Jediknek.*” Anakin mézesmázos válasza a giccs klasszikus esete: *„A ragaszkodás tiltott dolog... A birtoklás úgyszintén. De a könyörület, ami szerintem maga a feltétlen szeretet, a Jedi lovag fontos erénye. Szóval mondhatjuk, hogy kötelességünk szeretni.”*

A buddhista tanításban sok szó esik a „ragaszkodásról” mint kapzsi bírvágyról, amely csak szenvedést eredményez. De létezik egy másfajta ragaszkodás, ami nem vezet boldogtalansághoz. A ragaszkodás vagy kötődés a szó pszichológiai értelmében akkor jön létre, ha kapcsolatot alakítunk ki másokkal, és barátságokat kötünk. A kötődés ebben az értelemben nem más, mint szeretet – az ilyesmit józan ember nem tilthatja meg (és nem is lehetne módjában megtiltani). Talán Anakin ezt próbálta elmondani, de úgy tűnik, hogy a ragaszkodásra vonatkozó Jedi tiltás inkább a régi zen szerzetes gondolatait visszahangozza a preferenciákról: ha meg vagy győződve róla, hogy a boldogságod záloga egy adott személy, egy tárgy vagy egy hely, akkor elvéted a dolgok nagyobb összefüggését, és hamarosan Halálcsillag méretű csalódásokkal és fájdalommal kell szembenézned.

A romantikus szerelem akkor jelent problémát, ha a szerelmünk tárgyára vonatkozó téves feltevé-

seken és elképzeléseken alapul. Annyi reményt és álmot áldozhatunk egy személyre, hogy az elménkben még akár szobrot is állíthatunk neki, és közben mégis elvéhetjük, hogy a másik sem több, mint ugyanolyan ember, mint mi. Anakin már a legelső alkalommal így tesz, amikor a *Bahjós árnyakban* találkozik Padméval: angyalhoz hasonlítja a lányt, vagyis emberfeletti minőséget tulajdonít neki, amelyhez a másik sosem nőhet fel a valóságban – legfeljebb a fiú álmaiban. Padmé csupán egy személy, a maga módján tökéletlen, örökké változó személy, aki kevésbé alkalmas arra, hogy bárki örök időkre szóló, tökéletes hitvese legyen – és nem is kell annak lennie.

Akkor mégis mi az, ami Anakint ennyire lenyűgözi Padméban? A lány jóval okosabb nála, és persze jól is néz ki, de azért álljunk meg egy percre – Anakin gyerekeket ölt érte! Ezen a ponton eszünkbe juthat, hogy Anakin „szerelmének” talán több köze volt saját magához, mint Padméhoz. Őrült rajongása talán abból származik, hogy rabszolgaként nőtt fel, és sosem tapasztalta meg a biztonságot. Feltehetően állandó, irányíthatatlan és kellemetlen változásoknak volt kitéve. A gazdája bármelyik pillanatban továbbadhatta egy másiknak, bármikor elveszíthette az édesanyját, és a ritkán megadatott békés perceit is bármikor tönkretehatték. Érthető, hogy abban a pillanatban, amikor úgy érezte, végre valami az övé lehet, akkor minden erejével ragasz-

kodni kezdett hozzá, akár egy fűszerfüggő, aki a galaxisban meglévő összes csillámfűszert igyekszik felhalmozni magának.

És aztán egy napon megtörtént. Anakin felszabadult a szolgaságból, és megkezdte Jedi-kiképzését. Jó ütemben haladt előre, egyre erősebbé vált, és mivel eleve hajlamos volt rá, hogy rendbe tegye maga körül a dolgokat, elhitte, hogy semmi sem lehetetlen a számára. Többé már semmit sem fognak elvenni tőle, ami az övé. Ő majd gondoskodik róla, hogy a világ és a természet meghajoljon az akarata előtt. Ő majd kihasít magának egy biztonságos szeletet a világból – amelyben ugyanakkor az egész galaxis benne lesz –, hogy többé ne kelljen megtapasztalnia a félelmet.

Ahelyett, hogy saját magában nézett volna szembe a félelemmel, ahogyan arra a Jediket tanítják, Anakin a saját tetszése szerint akarta átformálni a világot, és kiirtani belőle mindent, ami kellemtelenséget jelentett számára. Darth Vaderként a hatalmát használta, megfélemlített másokat és gyilkolt, hogy megszabaduljon a félelemtől. De bármilyen erőssé is vált, sosem lehetett befolyása mindenre. Hűvös megjelenése ellenére ez bizonyára állandó szorongással töltötte el. Így aztán kényszerítve volt, hogy még mélyebbre hatoljon a sötét oldalban, mert ha nem teszi, végül semmije sem marad, csak saját maga – márpedig éppen ez volt számára a legfélelmetesebb kilátás.

Óvatosan kell eljárunk a bennünk lévő sötét oldallal. El kell fogadnunk a meglétét, anélkül, hogy elmerülnénk benne. Az élet kellemetlen mozzanatainak tárgyasítása eltorzíthatja a gondolatainkat és a tetteinket. Ha a sötét oldal leplén keresztül tekintünk rájuk, a problémáink olybá tűnhetnek, mintha magukban, mindentől függetlenül léteznének a világban. Ügyelnünk kell rá, hogy ne így tekintsünk a világra. Ahogyan Yoda figyelmeztette Luke-ot: *„Ha egyszer megkaparint magának [a sötét oldal], örökké uralni fogja sorsodat, míg végül elemészt, akárcsak Obi-Wan tanítványát.”*

Anakin balgán túl messzire merészkedett a sötétségbe. A veszteségtől való félelme, és a félelme egy olyan világtól, amelyet nem tud az ellenőrzése alatt tartani, kényszerpályára helyezte, és az útjában nem maradt más, csak pusztítás.



DARTH VADER ÉS A KARMA

„A Jedinek éreznie kell, hogy minden tagjában szétárad az erő.”

„Az irányítja a lépéseit?”

„Igen. De engedelmeskedik is az akaratának.”

Obi-Wan Kenobi és Luke Skywalker az
Egy új reményben

AJEDI VISSZATÉRBEN Darth Vader meghoz egy döntést, ami mindent megváltoztat. Úgy határoz, hogy elhagyja a sötét oldalt, és feláldozza magát, hogy elpusztíthassa gonosz mesterét, Palpatine uralkodót, és egyúttal megmenthesse a fiát. Vader döntése ugyanakkor nem csak a sajátja. Vadert részben maga az élet vezeti erre az elhatározásra. Anakin Skywalkerként, szolgaként született egy távoli világban, és csak a véletlennek köszönhetően találkozott Qui-Gon Jinn Jedi mesterrel. Qui-Gon kezdte meg Anakin felkészítését, amellyel egyúttal

a sötét oldal csábításának is kitette a fiút, aki így később, a klónháborúk idején Darth Vadderé vált. De valami más is történt, amikor Qui-Gonnal találkozott – szerelembe esett egy Padmé nevű lánnyal, akivel később össze is házasodtak, és két gyermekük született: Luke és Leia. Évekkel később Luke belátásai és együttérzése segítette abban, hogy felébredjen benne a régi Anakin. És amikor az igazság felemelte a szeme elől a Sithek fátylát, Anakin végre ismét a jóért és másokért cselekedett. Megragadta Palpatine uralkodót, és megmentette a fia életét.

Anakin tapasztalatán keresztül láthatjuk, hogy az élet mindig okok és hatások óriási, az univerzum számtalan mozzanatát feltételező hálózata. Ha megnézzük, hogy hol vagyunk most, aligha állíthatjuk, hogy pusztán önként jutottunk ide. Akár egy börtönben, akár egy felhőkarcoló luxuslakásában tartózkodunk, a neveltetésünk, a tanulmányaink, a nemzetiségünk mind részt vettek jelenlegi helyzetünk, személyiségünk és tudatunk alakulásában. Képtelenség volna kiszakítani magunkat az okok és hatások rendszeréből. Részei vagyunk az élet állandó mozgásának, amely meghatároz bennünket.

Az Uralkodó és a Sithek öröksége nélkül nem került volna veszélybe a Köztársaság. Naboot nem vették volna kereskedelmi blokádnak alá, a Szenátus nem jut válságba, nem jön létre a szakadárok mozgalma,

nem kerül sor a klónháborúkra, és nem pusztul el a Jedik Rendje. A Naboot sújtó kereskedelmi blokád nélkül Anakin valószínűleg sosem jutott volna el a Jedik Templomához, nem találkozik Palpatine-nal, és nem fordul a sötét oldal felé. Ha nem fordult volna a sötét oldal felé, akkor nem csap össze a fiával sem. Sőt a fia meg sem született volna, ha nem találkozik Padméval, amely találkozás meg sem történik a kereskedelmi blokád nélkül. Anakinnak „szüksége volt” a kereskedelmi blokádra, a klónháborúkra és a fiára ahhoz, hogy végül abba a helyzetbe kerülhessen, hogy megmenthesse a galaxist. Ha nem álltak volna fenn mindezek a feltételek, akkor Anakin sosem pusztítja el az Uralkodót *A Jedi visszatér*ben.

Ha így tekintünk az eseményekre, akkor az a tény, hogy Vader végzett az Uralkodóval, már jóval azelőtt kezdetét vette, hogy Luke egyáltalán megszületik. Sőt jóval a saját vagy Palpatine születése előtt is. Mindannyiuk élete és tettei elengedhetetlenek voltak Anakin végső, hősieis lépéséhez, ugyanakkor mindezeknek tengernyi további feltétele volt a világban. Minden cselekedetet és gondolatot meghatároz, ami előtte volt, és ami vele együtt jön létre. Nevezhetjük mindezt az okok és okozatok összefüggésének – de ez kissé pontatlan volna.

Az „ok és okozat” ugyanis egy kezdetet és célt sugall, vagyis azt, hogy az egyik dolog egyértelműen az ok, míg a másik ennek az oknak a hatása,

csak hogy egyetlen olyan esemény sem létezik, amelyben világosan meghatározhatnánk egy kezdő- és egy végpontot. Az élet nem kétdimenziós idővonal – az élet sokdimenziós, és egyszerre minden irányból meghatározott. Minden hatással van minden másra. Ezért aztán bizonyos értelemben az életet is a megszámlálhatatlan feltétel kölcsönhatásai alakítják. Mindez azonban csak részleges és nagyon is gépies képet adna az életről – egy további tényezőt, mégpedig az emberi akaratot és cselekvést is meg kell vizsgálnunk.

IDÉZZÜK FEL Luke első „tanóráját” a *Millennium Falcon* fedélzetén. Obi-Wan azt mondja, „*A Jedi-nek érezni kell, hogy minden tagjában szétárad az erő.*” „*Az irányítja a lépéseit?*” – kérdezi Luke. „*Igen. De engedelmeskedik is az akaratának*” – feleli Obi-Wan.

Darth Vadernek az Uralkodóval szemben szerzett tapasztalataiból tudjuk, hogy *maga az élet az*, ami feltételekhez köti a létünket. Obi-Wan lényegében erre utal, amikor úgy fogalmaz, hogy az Erő részben meghatározza a cselekedeteinket. Természetesen mi magunk is aktív résztvevői és alakítói vagyunk az életünknek. Az univerzum meghatároz bennünket, de fordítva is igaz, mi is meghatározzuk azt. Az elképzeléseink, a meggyőződéseink és megannyi ötletünk származik a barátainktól, a szomszédainktól, a világ eseményeiből és

a médiából. Mindezek részünké válnak, alakítják gondolkodásunkat és tetteinket, de egy kicsit mi magunk is hozzáadunk. A gondolatok, érzések és a világról alkotott vélemények egyszerre csoportosak és személyesek. A csoportos, kollektív rész hozzáad a személyes, individuális gondolatokhoz, érzésekhez és véleményekhez, ugyanakkor a személyes gondolataink, érzéseink és véleményeink összessége adja ki azt, ami közös. A kollektív hatással van az individuálisra, és az individuális is hatással van a kollektívre. A kettő folyamatosan egymásba hatol.

Miközben az élet részben meghatározza cselekedeteinket, magát az életet is meghatározzák ugyanezek a cselekedetek; az Erő „engedelmeskedik” a parancsainknak. Luke sorsa az eredeti trilógiában, úgy tűnik, csak két irányba futhat ki: vagy azt teszi, amire Obi-Wan és Yoda sürgeti, és elpusztítja az apját, vagy pedig átáll a sötét oldalra. Az életében minden ehhez az útelágazáshoz vezet. Amikor azonban odaér, végül egyiket sem választja, és a döntő pillanatban félreteszi a fénykardját. Nem akarja megölni az apját, de nem tér át a sötét oldalra sem. Az akaratnak ez a szabad döntése megérintett valamit az apjában, amiktől végre ő is képessé vált arra, hogy meghozza a saját elhatározását. Vader döntése után az egész galaxis egyensúlyát helyrebillentette.

Az élet egészével mély és bonyolult viszonyban állunk. Ez a bonyolultság azt jelenti, hogy te hatás-

sal vagy rám, ahogyan én is hatással vagyok rád. Sőt, valójában én magam is hatással vagyok saját magamra. Az örök változás tényéből következik, hogy sosem vagyunk két egymást követő pillanatban ugyanaz a személy. Emiatt aztán mindaz, amit ma gondolok vagy teszek, „hatással van” arra, hogy ki lesz belőlem holnap. Az élet részben meghatározza, hogy ki vagyok, ugyanakkor feltételezi is az akaratomat és a tetteimet. A gondolatok és a szabad elhatározásból meghozott tettek rengeteget számítanak – jobbra tehetik a világot (gondoljunk Vader döntésére, hogy végül megmentette a fiát), vagy éppen pokollá tehetik azt (Anakin korábbi döntése, hogy átáll a sötét oldalra). Akarattal meghozott döntéseink azok, amelyeket a buddhizmusban *karmának* nevezünk.

A karma intencionális – valamire irányuló – tett vagy gondolat. A karma maga a tett vagy a gondolat, nem pedig egy szándékolt tett vagy gondolat eredménye, ahogyan azt sokszor hiszik. Ennek a könyvnek olvasása: karma. Annak az eredménye, hogy valaki elolvassa ezt a könyvet, a „cselekedet gyümölcse”, vagyis azoknak a magvaknak a szárba szökkenése, amelyeket a karma vetett el. A karmikus gyümölcs létrejöttéhez szükség van szándékolt tetre vagy gondolatra.

Amit a jelenben gondolunk vagy teszünk, gyakran alapul a helyesről és a helytelenről alkotott

fogalmainkon. A jót akarjuk cselekedni, csakhogy a helyes cselekvés útja sokszor nem olyan világos, mint amilyennek a Star Warsban tűnik, ahol az egyik oldalán állnak a jók, a másikon pedig a rosszak. „*De honnan fogom tudni, hogy melyik a jó Erő?*” – kérdezi Luke *A Birodalom visszavágban*. Yoda így felel: „*Tudni fogod. Csak légy nyugodt, békés.*” Ha félretesszük mindazt, amit a jóról és rosszról gondolunk, és nyugodtan elfogadjuk a dolgokat olyanak, amilyenek, akkor a helyes út meg fog mutatkozni előttünk. És bizony nem mindig az lesz a „helyes”, amit addig annak véltünk.

Yodának a Dagobah-n vállalt önkéntes száműzetésében elég ideje nyílt arra, hogy töprengjen a múltján. Talán korholta magát a korábbi döntéseiért, a hibáiért, és mert nem látta, hogy mi történik valójában a klónháborúk során. Talán úgy vélte, hogy elszigeteltsége megérdemelt, mert korábbi tettei nem voltak elegendőek ahhoz, hogy elejét vegyék a Sith-hatalomátvételnek.

Igaz, hogy Yodát valóban terheli felelősség a Jedi Rend és a Köztársaság bukásáért, ugyanakkor a klónháborúk kimenetele nem csupán egyetlen személy karmájának eredménye volt. Yoda magányos elvonultságában megértette ezt, de azt is tudta, hogy a múlt nincs többé. Tisztában volt vele, hogy a jelenben végrehajtott tettei a legfontosabbak. Készült arra a napra, amikor Luke Skywalker

megérkezik, hogy felkészíthesse tanítványát a Sithek rémuralmának megdöntésére.

A KARMA ARRÓL SZÓL, amit éppen itt és most teszel. A múlt nincs többé; a jövő csupán ábránd. Itt és most azonban dönthetünk, hogy folytatjuk-e a múltban elkövetett hibáinkat, vagy megállunk, felismerjük őket, és más irányba fordulunk. A jót csak a jelenben tudjuk felismerni. Csak akkor tudhatjuk, hogy itt és most mi a helyes, hogyha teljességgel jelen vagyunk az adott pillanatban.

Idézzük fel a következő jelenetet *A Jedi visszatér*ből.

„*Nem kerülheted el a sorsodat* – mondja Obi-Wan Luke-nak. – *Ismét szembe kell nézned Darth Vaderrel.*”

„*Nem ölhetem meg az apámat!*” – feleli Luke.

„*Akkor az Uralkodó máris győzött.*”

Később, amikor Luke legyőzött apja fölött áll, készen arra, hogy megtegye a végső csapást, az Uralkodó eksztázisban figyeli a jelenetet. „*Jól van! A gyűlölet erőt adott neked. Most pedig teljesítsd be a sorsodat, és foglald el apád helyét az oldalamon.*”

Ezen a ponton Luke már Jedivé érett, és képes keresztüllátni a sötét oldal leplén. Ha megöli Vadert, ahogyan Obi-Wan tanácsolta, akkor éppen azt teljesíti be, amit az Uralkodó mindvégig akart – ő is a Sith Úr mellé került volna. Másfelől, ha megkegyelmez Vadernek, akkor a Sithek gonosz uralma

is folytatódik. Mindkét döntés ugyanoda vezet: a sötét oldalra. Luke-ot azonban többé már nem tartotta markában a múlt. A jelenben volt, készen állva a szabad döntésre – és a döntése végül megmentette a galaxist.

Noha pillanatnyi tudatállapotunk nagymértékben a korábbi karmán nyugszik, nem szabad ragaszkodnunk a determinizmus doktrínájához, és úgy vélnünk, hogy mindent egy előre meghatározott végzet irányít. Éppen ellenkezőleg, a karma eszméje nagyon is magában foglalja az emberi akaratot. Luke sokszor emlegetett „sorsa” ellenére a Star Wars egésze is az akarat szabadságáról szól.

Luke helyes döntést hozott. Kikapcsolta és félrelökte a fénykardját. Ezt a döntését nem hozhatta volna meg azelőtt, hogy bekapcsolta és használta volna a fegyvert. Nem tervezhette el előre. A meditáció megtanít rá, hogy az itt és mostban legyünk, hogy annak lássuk a dolgokat, amik, és hogy a tetteinket ne a szenvedély és az elragadtatás vezessék, hanem a meditációból nyert belátások. Az Uralkodó azt remélte, hogy Luke-ot továbbra is a gyűlölet fogja irányítani, ami könnyedén a sötét oldalra penderíti. Ez azonban a rossz döntés lett volna, és noha Luke-ot még pillanatokkal korábban is eltöltötte a gyűlölet, képes volt összeszedni magát, visszanyerni önuralmát, és a jelen pillanatban megtudott szabadulni a gyűlölettől.

A JELENBEN VÉGREHAJTOTT TETTEINK a jövőben hoznak gyümölcsöt. A karma tanítása bonyolultabbá válik, ha számításba vesszük, hogy ezek a gyümölcsök talán nem a mi életünkben, hanem csak a következő generációk számára válnak láthatóvá. De mit jelent ez valójában? Egyfelől üresség van bennünk: az emberi lény üres, öt csoportosulás alkotja, amelyek szintűgy üresek és állandóan változnak. Nincs állandó, különálló én vagy szelf, és nincs lélek. Másfelől viszont létezik újjászületés. Fontos, hogy az újjászületést egyszerre lássuk olyasminek, ami pillanatról pillanatra megtörténik, és ami ugyanakkor az örökkévalóságig szól. Az élet minden pillanata magában foglalja a születést és a halált. Öröm támad bennünk, majd elmúlik. Észleléseink jönnek és mennek. Egy bőrsejt elhal, egy másik újjászületik. Így aztán, annak ellenére, hogy nincs örök és önálló énünk, mégis számtalan halált éltünk át már azóta is, hogy ezt a könyvet a kezünkbe vettük. Minden pillanatban megszületünk, ahogyan minden pillanatban meg is halunk, és mindeközben fennmaradunk. A halál – központi reaktorunk végleges megsemmisülése – sem különb.

Képzeljünk el egy szivárványt, ahogyan egy Theed környéki vízesés fölött ível át. Megkülönböztetjük a szivárványt a vízeséstől, az égtől és különösen saját magunktól. De a szivárvány csak számos, egyinástól függő feltétel kölcsönhatásában

jöhetett létre: kellett hozzá a levegő, a magasba szálló vízpára, a párát eltaláló napfény, továbbá a saját nézőpontunk és észlelésünk. Ezen tényezők egyike sem állandó, mégis mindegyikre szükség van a szivárványhoz. És ezen feltételek és a köztük lévő összhatás mögött nincs semmiféle változatlan, elkülönült, független „valami”, amit önmagában véve a szivárványnak nevezhetnénk – ennek ellenére nyilvánvaló, hogy szivárványok léteznek.

De ha valaki, akit ismertünk, meghal, akkor az illető nem csupán más lesz ahhoz képest, ami korábban volt, hanem teljes egészében eltávozik. Többé már nem találkozhatunk vele, hogy játékból fénykard-párbajokat vívjunk egymással. Emlékezzünk azonban a szivárványra, amelyet számos feltétel alakított ki. Ezen feltételek egyike a napfény. Mi történik tehát a szivárvánnyal a naplemente után, a sötétség beálltakor? Elpusztul? Semmivé lesz?

Az igazság az, hogy a szivárvány nem lesz semmivé pusztán azért, mert már nem látjuk; a szivárvány ilyenkor megváltozik. A vízpára, amely életet adott neki, időközben a felhőkbe távozott. A vízpárát megtartó levegő a légköri nyomásnak és a napszak változásának köszönhetően mozgásba jött, és szélként belekapott Jamillia, Naboo királynőjének hajába – sőt a légzésén keresztül a királynő részévé vált.

A szivárvány nincs többé szivárványként, hogy élvezhessük, és elhunyt barátunkat sem kólinthatjuk fejbe többé a Vader fénykardjának kinevezett kartonlappal. De sem a barátunk, sem a szivárvány nem vált semmivé. Ha figyelünk, újra megpillanthatjuk őket.

Akárcsak a szivárvány, mi magunk is alakzatok vagyunk. Az öt csoportosulás összejön, és az együttállásukból létrejön az, amit emberi lénynek hívunk. Nincs változatlan, különálló, független „szelf”, amit önmagában véve embernek nevezhetnénk – mégis, kétségkívül léteznek emberek. Nem vagyunk illúziók, de nem vagyunk állandóak vagy önállóak sem.

Éppúgy, ahogyan az a személy, aki a jelen pillanatban vagy, nem egyéb, mint a megelőző pillanatban létezett személy kiterjesztése, úgy a testi működések leállása után felvett alakod is mindannak a kiterjesztése, ami a halálod pillanatában voltál. Ez azt jelenti, hogy az akaratunk, a vágyaink, az érzéseink, az érzeteink és minden egyéb is tovább él. De hogyan is képzeljük el mindezt?

Egy buddhista szerzetes így fogalmazta meg a dolgot: „Mivel nincs állandó, változatlan szubsztancia, ezért semmiféle én vagy lélek sem folytatja útját egyik pillanatról a másikra. Világos, hogy semmiféle állandó vagy változatlan nem vándorolhatna át egyik életből a másikba. Szakadatlan

változásról van szó, amely minden pillanatban más arcát mutatja.”

Buddha egy rendkívül egyszerű modellel békítette össze az újjászületés tanát azzal a belátással, hogy nincs állandó énünk. Vett egy meggyújtott gyertyát, és azt mondta, hogy a láng az embert jelképezi. Aztán vett egy másik gyertyát, majd hozzáérintette a kanócot az első gyertya lángjához. A kanóc lángra kapott, és immár a második gyertya is égett. A második gyertya lángja az első gyertya lángjának folytatása. Nem mondhatjuk, hogy a második láng azonos volna az elsővel, hiszen jól látjuk, hogy két különböző gyertya ég. Ugyanakkor azt sem állíthatjuk, hogy teljességgel különböznenek egymástól csupán azért, mert valaki szándékosan gyújtotta meg a másodikat. Vehetünk tíz, száz vagy ezer gyertyát is, hogy sorban meggyújtsuk őket. Ekkor mindegyik lángja az előző lángjának a kiterjesztése volna. Egyik sem volna ugyanaz, ám egyik sem volna különböző.

„Hasonlóképpen – folytatja a fentebb idézett szerzetes –, egy személy, aki itt meghal, és máshol újjászületik, nem ugyanaz a személy, és nem is más. Ugyanannak a sorozatnak a következő tagja. A különbség halál és születés között csupán pillanatnyi: az élet utolsó villanása meghatározza az úgynevezett következő élet első villanását.”

Tehát a kérdés, hogy „pontosan mi is születik újjá?”, már eleve nem a helyes kérdés, vagyis nem

lehet rá értelmes választ adni. Minden újjászületik – a világegyetemben lévő minden anyag és energia folyamatos alakulásban van, és ahogy sosem jött létre, úgy sosem pusztul el. A buddhisták szerint azért lehetünk képesek megtapasztalni az „előző életünket”, mert mi magunk annak az előző életnek a folytatása vagyunk. A születés és a halál csupán álmok – semmi sem választ el bennünket a következő pillanattól. Ugyanakkor minden egyes pillanatban megvan a lehetőségünk arra, hogy válasszunk.

Az élet nem más, mint megszámlálhatatlanul sok pillanat egymásra fűzött sora, vagy mint egy végtelen film kockái – mindegyik pillanat hirtelen bukkan föl, és ugyanolyan hamar tova is tűnik. Ahogy egy másik buddhista fogalmazott, „Ha a dolgok nem bukkannának fel és tűnnének el hirtelen, akkor sosem szabadulhatnánk a múltban megesezt rossztól. Ha nem szabadulhatnánk a múltban megesett rossztól, akkor a jelenben sem cselekedhetnénk meg a jót.”

Más szavakkal, Vader azért lehetett képes egyetlen pillanat alatt megváltoztatni az életét, mert maga a világ is minden egyes pillanatban felbukkan és eltűnik. A változás lehetősége mindig is adott volt a számára. Csak a megszokás, illetve a hibái belátásának hiánya akadályozta meg abban, hogy egészen addig a végzetes napig nem élt vele, amikor egy

csapatnyi ugrabugráló teddymaci segített megdönteni a hatalmas Birodalmat. Luke cselekedetei mélyen megérintették Anakint. A döntése, hogy félrehajítja a kardját, és hogy az együttérzést választja az erőszak helyett – mennyire más volt ez a döntés, mint amit Anakin hozott annyi évvel korábban! –, megmutatta Vader számára az Erő igazi jelentését. Kitért karmikus börtönéből, megragadta a szabadságot, és az utolsó pillanatban felismerte, hogy a jó és a helyes választás mindig is adva volt a számára.



A NIRVÁNA ÉS AZ ERŐ ÚTJA

*„Az Erő... Egy eleven lények alkotta
energiamező, amely körülvesz és áthat
mindent. Ez tartja egységben a galaxist.”*

Obi-Wan Kenobi az Egy új reményben

YODA MEGMUTATTA NEKÜNK, hogy az elengedésnek nem kell feltétlenül drámainak, fájdalmasnak vagy érzelmektől terhelt tapasztalatnak lennie. A meggyőződéseink elengedése nem feltétlenül élet-halál kérdése, még akkor sem, ha történetesen életek is múlnak rajta. Yoda egész csillagrendszereket látott a békéből a káoszba zuhanni. Tanúja volt, ahogy a Sithek uralomra tesznek szert a galaxis felett, és a Jedik megsemmisítő vereséget szenvednek. Tudja, hogy élete végére ért, és hogy ősellenségei csak gúnyolódának az utolsó szavain. Mégsem ragaszkodik ahhoz az elképzeléshez, hogy a dolgoknak másmilyennek kellene lenniük. Nem

áthítozik az elveszített Köztársaság vagy a halott Jedik után, és nem sajnálkozik a hibái miatt. Tudja, hogy az alkony közeleg, és hamarosan leszáll az éj. Yoda azért képes az elengedésre, mert keresztütlátott az élet és a halál fogalmán. Meglátta „a dolgok rendjének” igazságát. Megláttni ezt az igazságot és engedni neki – ez a szabadság legmagasabb foka. Ez a nirvána.

Amikor Luke Skywalker szembekerül Darth Vaderrel a Felhővárosban, még mindig kezdő Jedinek számít, aki még nem értette meg „a dolgok rendjét”, és jóval kevesebb eleganciával kezeli a helyzeteket.

„*Obi-Wan sohasem mondta el neked, mi történt apáddal*” – mondja Vader, miközben Luke kétségbeesve próbál elhúzódni a Sötét Úr elől.

„*Épp eleget mondott! Elmondtad, hogy te ölted meg.*” – Luke eléri az állványzat szélét. Nincs menekvés az elől, ami most következik.

„*Nem* – mondja Vader. – *Én vagyok az apád.*”

„*Nem... Nem... Ez hazugság! Ez nem lehet igaz!*”

„*Nézz magadba! A szíved tudja, hogy igaz.*”

Luke reakciója a villámcsapás erejével rátörő kétségbeesés. „*Nem! Nem!*”

Luke a pillanatnyi kétségbeesésében tagadja származása igazságát. Minden, amit addig igaznak vélt, a hite és a morális meggyőződése alapja, egész önazonossága – mindez megrendül Vader megfelelően időzített bejelentésétől. Luke reakciója

csenevész – egyszerűen a menekülést választotta. Azzal, hogy levetette magát az állványzatról, átadta magát a feledésnek. Luke számára Vader szavai az egész létezését, minden, az univerzum számára való értékét semmissé és jelentés nélkülivé tették. Ezt pedig képtelen volt elviselni.

Ha úgy ragaszkodunk az életről alkotott felfogásunkhoz, mintha az maga volna a valóság, akkor abban a pillanatban, hogy ez a felfogásunk megrendül, a világunk zuhanórepülésbe kezd. Szerencsére Felhővárosnak vannak még szélkakasai. Az, amelyik felfogta Luke zuhanását, megmentette a haláltól, és egy második esélyt adott neki arra, hogy mélyebben is felmérje saját kétségbeesését, és megértse, hogy a semmi is csupán egy újabb elképzelés volt, amely elválasztotta az igazságtól.

Persze Luke-ot nem előzetes fogalmai és meggyőződései vezették a kétségbeeséshez, és nem is az, hogy megfosztották ezektől. A kétségbeesése oka az volt, hogy túlságosan ragaszkodott ahhoz, amit a valóságról gondolt – az elképzeléseéhez, az észleléseihez és a hiteihez –, így aztán darabjaira hullott, amikor feltárult a mögöttes igazság. A buddhista tanítók a legnagyobb Jedi mester – maga Buddha – óta arra próbálják ösztönözni az embereket, hogy engedjék el meggyőződéseiket, és tekintsenek a valóság mélyére. Ebben a mélységben ugyanis nem a semmi, hanem az igazság vár ránk. Az igazság a nirvána.

A NIRVÁNA SZÓ SZERINT „megszűnést” jelent. Buddha korában a lobogó tűz gyakran szolgált a szenvedés metaforájaként. Buddha azt mondta, hogy mindent, a testet és a tudatot egyaránt a szenvedés tüze égeti. A nirvánát akkor érhetjük el, ha eloltjuk a tüzet – ekkor a szenvedés megszűnik.

A szenvedés tüzét akkor olthatjuk el, ha véget vetünk annak, hogy azonosítjuk magunkat egy adott vágyhoz, nézethez, eszméhez vagy bármilyen egyéb jelenséghez való ragaszkodásunkkal. A tűz lobogásához szükségesek bizonyos feltételek – hő, éghető anyag és oxigén. Ha ezek valamelyike kikerül a képletből, a tűz elalszik. A szenvedés, akár a tűz, szintén csak bizonyos karmikus feltételek megléte esetén van jelen. Ezen feltételek közé tartozik a ragaszkodás. Ha megszabadulunk a ragaszkodástól, elolthatjuk a szenvedés tüzét. Fegyelemmel és gyakorlással csillapíthatjuk a késztetéseinket, változtathatunk téves berögzültségeinken, amelyek túlságosan odaláncoltak az élet bizonyos elemeihez, vagy éppen túl erősen eltávolítottak azoktól. Azt mondhatjuk, hogy amikor Yoda „az Erő útjáról” beszél, akkor a nyugodt töprengés, a tudatos jelenlét gyakorlatára gondol, és arra a mély elkötelezettségre, amely képes megváltoztatni a sötét oldal felé vezető út irányát. Nyugalommal és tudatos jelenléttel – és hozzá a „dolgok rendjének” megértésével – elolthatjuk a szenvedés tüzét.

A tudatos jelenlét során tekintetünket nem homályosítják el eszmék és előítéletek, és annak látjuk a világot, ami, azon kívül képesek vagyunk e szerint cselekedni. Ha az „én” gondolata megszűnik, és a szenvedés abbamarad, akkor elértük a nirvánát. Mindannyian rendelkezünk benyomásokról saját magunkról és másokról. Ha a tükörbe pillantunk, azt mondjuk, hogy vonzók, félénkek vagy éppen faragatlanok vagyunk; ha Darth Vaderre tekintünk, rögtön megállapítjuk, hogy züllött és gonosz lényel állunk szemben. Rögzített, noha nem tudatosított képünk van magunkról és másokról, és hajlamosak vagyunk rá, hogy ebből a képből kiindulva cselekedjünk. A nirvána annak megértése, hogy nincs „én”, nincs semmiféle változatlan szelf, sem a saját magunk, sem a többiek esetében. Ugyanakkor a nirvána nem jelenti az abban való hitet, hogy nincs szelf. Mindkét nézet – az énben való hit, illetve annak tagadása – esetleges és pillanatnyi nézőpont kérdése csupán. A valódi béke eléréséhez mindkettőtől meg kell szabadulnunk.

A Jedi visszatérben Obi-Wan azt mondta Luke-nak: *„Rá fogsz jönni, hogy sok igazság, amihez ragaszkodunk, javarészt a mi szemszögünkön múlik.”* Bevallom, amikor először hallottam ezeket a szavakat, amolyan felmentésnek tűntek számomra. Úgy éreztem, ügyetlen kifogást jelentenek a hazugságra. Arra gondoltam, „Csak ismerd be végre a hazugságod, Obi-Wan! Mondd el szépen Luke-nak, hogy

a meséd arról, hogy Darth Vader megölte Anakint, ócska banthakaki volt, amit azért találtál ki, mert úgy ítélted, hogy még nem áll készen az igazságra!” Később azonban megértettem, hogy Obi-Wan valami sokkal fontosabbra hívta fel a figyelmet, valamire, amit a buddhizmus a két igazság tanának nevez.

A buddhizmus szerint kétféle igazságról beszélhetünk: relatív és abszolút igazságról. A relatív igazság az, aminek az igazság a szimbiotikus körforgás egymással összefüggő elemeinek hálójában tűnik. Ebből a nézőpontból mindig részlegesen látjuk a dolgokat. Luke meghallgatja Obi-Wan magyarázatát korábbi hazugságáról, és felmérgeződik. Tépeli magát a rá váró feladat miatt, és azt latolgatja, vajon megölheti-e az apját. Feladja magát a Birodalomnak, és dühbe gurul, amikor az Uralkodó gúnyolódik rajta. Luke minden pillanatban rögzített személyként gondol magára. Ez a nézet nem teljesen hibás, sőt természetes, hogy az emberek így tekintenek a világra. Ez a nézet azonban korlátolt.

Az abszolút igazságot akkor érhetjük el, ha megértjük, hogy mire is tanít a szimbiotikus körforgás a valóságról: ha minden, ami létezik, feltételezi egymást és függ egymástól, akkor semmi sem rendelkezhet változatlan lényegiséggel vagy „énnel”. Amikor Luke eljut az abszolút igazsághoz, elengedi az énről vonatkozó elképzeléseit, és többé már nem ragaszkodik ahhoz az elképzeléshez, hogy

a dolgok öröktől fogva olyanok voltak és olyanok lesznek, amilyenek ebben a pillanatban. Nem hisz többé abban, hogy független volna az apjától, vagy rögzített személyisége volna, amelyet elpusztíthat az Uralkodó. Az abszolút igazság az a valóság, amire Obi-Wan a szimbiotikus körforgás kapcsán hívta fel a figyelmet. Luke nem létezhet az univerzumtól függetlenül, ahogyan az univerzum sem létezhet nélküle.

A KLÓNOK TÁMADÁSÁBAN Obi-Wan Jango Fett – a Padmé ellen megkísérelt merénylet kitervelője – nyomába ered Kamino vízi világában. A Tipoca várost körbevevő tengerek irtózatos erővel hullámanak. A Kamino felszínét óceánok uralják, melyek hullámai úgy zúgnak és törnek meg, akár a gondolatok Obi-Wan elméjében. Ezen hullámok mindegyikének megvan a maga kezdete, tartama és vége. Bizonyos hullámok nagyobbak másoknál, néhány gyorsan felágaskodik, mások pedig hosszú másodpercekig morajlanak. Vannak, amiket a szemlélő szépnek találhat, és vannak, amelyeket kevésbé. Ha a hullámokra pillant, Obi-Wan bizonyára elgondolkozik azok egyszerre relatív és abszolút természetéről.

A relatív igazság felől tekintve a hullám csak egy hullám. Megszületik, adott ideig létezik, majd meghal. Ha magunkra is ebből a perspektívából tekintünk, szorongás tölthet el bennünket, hiszen

a világnak az a felfogása határoz meg bennünket, amelyben az énünk különáll másoktól, azonkívül a születés és a halál, illetve az öröm és a szenvedés között is szakadék húzódik. Az abszolút igazság felől tekintve ezek a felfogások valótlannak bizonyulnak. Akár egy rancor szörnyeteg hologramja, semmit sem árthatnak nekünk (ráadásul nincs semmiféle „én”, amelynek árthatnának) – csupán képzetek, semmi egyéb. Az abszolút igazság felől tekintve a hullám maga az óceán. A hullám felemelkedik, majd lehanyatlik, visszatér a víztömegbe, de mindvégig elválaszthatatlan marad tőle. Nem tehetünk különbséget a hullám és az óceán között, és nem beszélhetünk az óceánról a hullámok nélkül.

Az életünk olyan, mint a hullám, a nirvána pedig az óceánhoz hasonlít. Ha belegabalyodunk a világról alkotott elképzeléseinkbe, akkor azt látjuk: „én”, „engem”, „nekem”; folyamatosan ki leszünk téve annak, ami „velünk” történik, és ami a „miénk”. Ellenben ha megszabadulunk ezektől a fogalmaktól, akkor ott, ahol korábban az „én” hullámtörését láttuk, a végtelen és mindent magába foglalo óceán békéjét pillanthatjuk meg. Ha Obi-Wan azoknak a belátásoknak a birtokában tekintene ki Kamino tengereire, amelyeket a szimbiotikus körforgás megértéséből nyert, akkor felismerné az óceán hullámainak természetét; tudná, hogy a relatív tapasztalat pillanatai nem többek, mint az abszolútum felszínén megjelenő izzás. A relatív és az abszolút

igazság összefügg egymással. Úgy is fogalmazhatunk, hogy az abszolút igazság a relatív igazság mélyebb megértése. Az öröm és a szenvedés együtt jelenik meg, és együtt is tűnik tova.

MÉG TÖBBET TUDHATUNK MEG A NIRVÁNÁRÓL, ha eltöprengünk az Erő természetéről. Idézzük fel, hogy mit mondott Obi-Wan és Yoda az eredeti trilógiában. Az *Egy új reményben* Obi-Wan Kenobi az összes élő dolog által létrehozott energiamezőként határozza meg az Erőt. „Körbevesz és áthat mindent – mondja. – Ez tartja egységben a galaxist.” Yoda a maga módján ugyanezt ismétli meg *A Birodalom visszavágban*: „Az Erő az életből árad. Ezért nagy. Körülvesz valamennyiünket. Összeköt és megvilágosít minket. Nem az izmaidban, magadban, magad körül kell érezned az Erőt, mindenütt, közted és köztem, a fában, a kőben, mindenütt!”

Elképzelhetjük az Erőt mint valami mágikus energia láthatatlan folyamát vagy mint egy misztikus erő kiapadhatatlan kútját, amelyhez hozzáférhetünk, amelyet manipulálhatunk. Ez az elképzelés azonban tőlünk függetlenként tételezi az Erőt, pusztán eszköznek tekinti, amellyel a Jedik vagy a Sithek irányíthatnak másokat és felülkerekedhetnek ellenségeiken. De ha mélyebben megértjük Obi-Wan és Yoda szavait, akkor látni fogjuk, hogy az Erő, akárcsak a nirvána, nem független tőlünk

– a részünket alkotja, körbevesz és átjár bennünket, magához és a galaxishoz köt minket.

Obi-Wan azt mondja, hogy az Erő körbeölel bennünket. Bárhová is tekintünk, az Erő jelen van. Ez azt jelenti, hogy amikor Luke a világűr sötétjében TIE-vadászokkal harcol, az Erő jelen van. Amikor a Hoth bolygó hófedte buckái között kóborol, az Erő jelen van. Yoda azt mondja, az Erő itt és mindenütt megtapasztalható. Nem számít, hogy Yoda, Luke vagy akár Han Solo éppen hol találják magukat – az Erő jelen van. Ugyanez igaz a nirvána esetében. Mindenütt ott van, bennünk és körülöttünk.

A Jedik szerint az Erő tartja össze a galaxist. Ez a kijelentés ugyanazt jelenti, minthogy a galaxisban minden összefügg mindennel. A levegő feltételezi a fákat, és a fák feltételezik a levegőt. A kettő elválaszthatatlan egymástól. Ez a viszonyrendszer, amelyet kölcsönös függésként írtunk le, nevezhető egyszerűen az Erőnek vagy a nirvánának is. A lényeg az, hogy a kettő – a levegő és a fák – nem független egymástól. Bárhogyan is nevezzük ezt a tényállást, a lényeg ugyanaz marad.

Obi-Wan azt mondja, hogy az Erő körbevesz bennünket, ugyanakkor keresztül is áramlik rajtunk. Minden irányból behatol a testünkbe. Márpedig, ha behatol, akkor a részünkké is válik. Qui-Gontól tudjuk, hogy az Erővel való kommunikáció a midikloriánok miatt minden élő sejtre jellemző. A midi-

kloriánok minden élet forrásai. Qui-Gon a *Baljós árnyakban* azt mondja Anakin Skywalkernek: „*Midikloriánok nélkül nem volna élet, és nem tudnánk semmit az Erőről.*” Yoda később szintén felfedi Luke-nak, hogy az élet hozza létre az Erőt. Egyszerűbben fogalmazva, az Erő hozza létre a midikloriánok életét, és az élet hozza létre az Erőt. Az Erő hozza létre az életet, és az élet hozza létre az Erőt. Ez a körkörösség minden élő sejtben és egyáltalán mindenben jelen van – a dolgok egymásba hatolnak, és kölcsönösen meghatározzák egymást.

NÉHÁNYAN AZ ERŐVEL VALÓ EGYESÜLÉSRŐL vagy a nirvánába való belépésről beszélnek. Ezek a megfogalmazások pontatlanok. Senki sem válhat valamivé, ami már korábban is volt. Az Erőre vonatkozó értelmezésünk alapján Luke már jóval azelőtt egy volt az Erővel, hogy a Jedik útjára lépett volna. Luke nem létezhet az Erőn kívül, mivel az átjárja és beléhatol, ahogyan fordítva, ő is átjárja az Erőt. Valójában Luke és az Erő kölcsönösen egymásba fonódnak. A nirvána szintén nem olyasmi, amibe egy ponton majd beléphetnénk. A nirvána nem „odakint” van, és nem majd „valamikor később” jön el – mi magunk vagyunk a nirvána, itt és most. Ha mélyebben megnézzük, látni fogjuk, hogy egyáltalán nincs különbség Luke és az Erő között, ahogyan nincs különbség a nirvána és közöttünk sem.

Természetünk a nirvána természete. A részünket alkotja, ahogyan a Tatuin homokdűnéi is Tatuin részei, és a Kaminón tomboló hullámok is az óceán részei. A hullámot talán valami másnak látjuk, mint magát az óceánt, de a hullám és az óceán természete egyaránt a víz. Hasonlóan, mi magunk is a nirvána utánozhatatlan és csodálatos hullámai vagyunk, amelyek létrejönnek, megtörnek, majd visszatérnek a forrásukba. A nirvána kifejeződései vagyunk – a világnak, amiként az mindig is létezett.

Ha tudatos jelenléttel és kellő figyelemmel vizsgáljuk meg az életet, képessé válunk a csupán az elménkben meglévő falak lebontására, és megérthetjük, hogy mindannyian az élet részei vagyunk. A testünk, a gondolataink és a tudatunk nem függetlenek a világtól, nem léteznek önmagukban – valódi természetünk a halhatatlan nirvána természete. A halál nem tesz bennünket semmivé. Sosem lehetnénk semmi, hiszen a természetünk az üresség, ami azonban azt jelenti, hogy egyszerre minden alkot bennünket. A tudatos jelenlét gyakorlata lehetővé teszi a számunkra, hogy megértsük születéstől és haláltól érintetlen természetünket, fellelbentsük a sötét oldal leplét, és meglássuk az élet igazságát, amelyen sosem kerülhetünk kívül. Ez a felismerés szertefoszlatja a halál illúzióját.

VIZSGÁLJUK MEG AZ ERŐT a kölcsönös függés belátása felől. A felszínen úgy tűnhet, hogy az Erő

megosztott. Létezik a jó oldala a Jedikkel, és a sötét oldal a Sithekkal. Csakhogy a kettő nem létezhet egymástól függetlenül, hiszen kölcsönösen meghatározzák egymást. Szükségünk van a sötét oldalra ahhoz, hogy tudhassuk, mi a jó, és milyen helyes döntéseket kell meghoznunk. Ha mélyen megvizsgáljuk az Erő jó oldalát, akkor nyomban rátalálunk a sötét oldalra, mint ami jelzi, hogy mely ösvényeket kell elkerülnünk. A buddhista terminológiában ezt úgy fejezzük ki, hogy nem rendelkezhetünk nirvánával a szamszára nélkül. A szamszára az élettel járó szenvedést jelenti – ez a vágyakozás, a ragaszkodás, a veszteség, a hanyagság és a bánat körforgása, amelyből nem tudunk kiszakadni.

Gyakran gondolnak a nirvánára és a szamszárára egymástól független ellentétként. Az egyik a szenvedés felfüggesztése – megszüntetése –, a másik pedig a szenvedésben való lehorgonyzás. Csakhogy az Erő kettős természetéhez hasonlóan a nirvána és a szamszára is átjárnak egymásba. Nem rendelkezhetünk nirvánával a szamszára nélkül. Nem juthatunk el az abszolúthoz a relatív nélkül. Egyszerre kell felismernünk és megélnünk a szabadságot és a kötöttséget.

Nem arról van szó, hogy minél messzebbre kell futnunk a sötét oldal elől, hogy elérhessük a jó oldalt. Persze, fel kell ismernünk, hogy a sötét oldal nem ugyanaz, mint a jó oldal. Kapcsolódnak egymáshoz, de nem azonosak. A sötét oldal felé

fordulni, és alvajáróként átadni magunkat a szamszáranak természetesen nem ugyanaz, mintha megélnénk az életünket. De szembenézni a sötét oldallal még nem azt jelenti, hogy át is adnánk magunkat neki. Nem lehetünk igazi Jedik a sötét oldal praktikáinak gyakorlásával. Ahogyan Yoda mondta Luke-nak: *„Ha egyszer megkaparint magának [a sötét oldall], örökké uralni fogja sorsodat.”*

A sorsunkat jelenleg a szamszára határozza meg, mert képtelenek vagyunk azt alapos vizsgálat alá vetni, és annak látni, ami, és mert túlságosan is kötődünk a tartós, önálló én képzetéhez, és próbáljuk elérni, amit kellemesnek gondolunk, vagy a tökéletesség valamilyen kimódolt eszméjéhez igyekszünk hasonlóná válni – megvilágosodott bölcsekké, Jedi mesterekké, a Köztársaság szenátoráivá vagy kalandos életű uralózókká. A szamszára gyötrelme a sötét oldalra vezet. A Sithek az önálló én foglyai: „Befelé fordulnak, csak magukra gondolnak.” Folyamatosan többet akarnak maguknak: hatalmat, irányítást, örök életet. Egyetlen céljuk az én erősítése.

A Jedik ezzel szemben azon vannak, hogy visszaépítsék magukban és elengedjék korábbi vak meggyőződéseiket, hogy helyettük az Erő irányíthassa a lépéseiket. Ahogyan Anakin mondja, a Jedik „önzetlenek”. Ezen azt érti, hogy nem saját maguknak – a saját illuzórikus énjüknek – keresik a hatalmat, és nem is egy feltételezett ideális állapot elérésére törekszenek. A Jedik célja önmaguk

megismerése, és hogy megélt életet éljenek. Igazi természetüket igyekeznek megvalósítani, és minden hamisság nélkül kifejezni. Márpedig igazi természetük – ahogy a tiéd is – a nirvána.

Ha megértjük a nirvánát, könnyen beláthatjuk, hogy a buddhizmus nem a nirvána keresését jelenti. Inkább az élethez való odafordulásról van szó, egy olyan életvitelről, ami lehetővé teszi, hogy a nirvána igazsága megmutatkozzon. Nem szükséges lemondanunk a hétköznapi élet dolgairól, vagy kitérnünk a hétköznapi feladatok elől (mint amilyen a droidok megtisztítása vagy a leharcolt teherhajók javítása) ahhoz, hogy elérjük a transzcendens állapotot vagy a „humbug” Jedi erőket. Továbbra is folytatnunk kell a megszokott dolgainkat, csak hogy mindezt immár a „legmélyebb elkötelezettséggel”, tudatos jelenléttel kell gyakorolnunk, mindig készen állva arra, hogy (újra) felfedezzük a valóság dinamikus, közvetlen igazságát.

Nem kell levetnünk magunkat az állványzatról, és nem is kell a Jedi ranglétra legmagasabb fokára hágnunk ahhoz, hogy megérintsük valódi természetünket. Egyszerűen teljes figyelmünkkel és jelenlétünkkel az itt és most felé kell fordulnunk – még akkor is, ha semmi dicsőségeset nem hajtunk végre, csak éppen egy R2-es egységről törölgetjük a foltokat.



A NEMES NYOLCRÉTŰ ÖSVÉNY, AMELY ÁTALAKÍTJA A SÖTÉT OLDALT

„Amire figyelsz, az a világod.”

Qui-Gon Jinn a Baljós árnyakban

LUKE-OT többször is figyelmeztetik, hogy óvakodjon a sötét oldaltól. Ha Luke nem vesz tudomást a sötét oldalról, amikor az felbukkan benne, akkor azt kockáztatja, hogy az apja sorsára jut. A nemes nyolcrétű ösvény annak módja, hogy megőrizzük a tartásunkat, és ne hagyjuk megtevesztetni magunkat az önzés, a düh, a gyűlölet és a féltékenység által.

A nemes nyolcrétű ösvény megteremtője és első mestere Buddha volt. Tanítása szerint bárhol is gyakorolják a nemes nyolcrétű ösvényt, ott öröm, békesség és belátás terem. A nemes nyolcrétű ösvény nem térít el bennünket a sötét oldaltól, hogy

békéhez és belátáshoz vezessen, ugyanis ha gyakoroljuk, a nemes nyolcrétű ösvény maga válik a békévé és a belátássá. Más szóval az nem eszköz egy célért, mint a Jedi-próbák; hanem maga a jutalom és a cél.

Akkor járjuk az ösvényt, ha megfigyeljük a helyes beszédet, cselekvést, életmódot, erőfeszítést, tudatos jelenlétet, elmélyedést, szemléletet és szándékot. Az út ezen nyolc tényezője további három kategóriába sorolható: erény, elmélyedés és bölcsesség. Az emberi lény e három aspektusának tökéletesítése elengedhetetlen a nirvána megvalósulásához. Az első kategóriába – az erénybe – a helyes beszéd, a helyes cselekvés és a helyes életmód tartozik.

HELYES BESZÉD

A STAR WARS UNIVERZUMÁBAN nem jelent nehézséget a galaxis legtávolabbi sarkaiból is kommunikálni egymással. A komlinkok, a hologramok és az asztrorobotok mind képesek a jeladásra, és arra, hogy több fényévre lévő emberekkel vegyék fel a kapcsolatot. A technológiai fejlettség ellenére a személyek közti kommunikáció nem ritkán komoly nehézségekbe ütközik.

„Tájékoztatnunk kell a Szenátust, hogy nem tudunk úgy élni az Erővel, mint eddig” – jelentette be Mace Windu *A klónok támadásában*, amire Yoda így felelt: *„Most még csak a Sith Sötét Nagyurak tudnak gyengeségünkről. Ha elmondjuk a Szenátusnak, sokszorosára nő ellenségeink száma.”*

A kommunikáció megszűnt a kormányzat ágai között, amelyek feladata az emberek megvédése volna. A Jedik nem tehettek jelentést a Szenátusnak, a szenátorok pedig – akik a közelgő háború árnyékában maguk is különböző frakciókra váltak szét – nem beszélhettek egymással. *A Sithek bosszújában* Anakin nem oszthatta meg gondjait Yodával, mert félt attól, hogy megvallja Padméhoz fűződő érzelmeit. Luke és Vader nem éppen könnyen találják meg a közös hangot, elvégre hosszú ideig mindketten ellenségként tekintenek a másikra, és egymás életére törnek.

A helyes beszéd a termékeny és őszinte kommunikációt jelenti, mely mind a beszélő, mind a hallgatója számára gyümölcsöző. A buddhista tanok szerint az őszinte beszéd elválaszthatatlan a helyes beszéd megfigyelésétől:

„Mivel tisztában vagyok a figyelmetlen beszéd-ből és a mások meghallgatására való képtelenségből származó bajokkal, elköteleztem magam a szeretettel teli beszéd és mások meghallgatása mellett, hogy örömet és boldogságot hozhassak másoknak, és megszabadíthassam őket a szenvedéstől. Tar-

tózkodom azoktól a szavaktól, amelyek megosztják az embereket és békétlenséget szítanak közöttük, vagy amelyek egymás ellen fordíthatják családok és közösségek tagjait. Mindent meg fogok tenni azért, hogy megoldást keressek a viszályokra, bármilyen csekélyek is legyenek.”

Amikor Luke találkozott Vaderrel Endor erdőségekké borított holdján, a helyes beszédet gyakorolta: megpróbált megoldást találni a kettejük közti viszályra, és igyekezett visszatéríteni a Sötét Urat a jó oldalra.

„Tudom, hogy van benned jó – mondta Luke. – Az uralkodó nem irtotta ki egészen.”

Luke szavai persze nem térítették meg az apját egyik pillanatról a másikra, mégis, ezek az igaz és együtt érző mondatok tették lehetővé Anakin későbbi megváltását.

A helyes beszéd megköveteli a hazugságoktól, a pletykáktól, továbbá a durva és a kegyetlen nyelvhasználattól való tartózkodást. Palpatine császár, a sötét oldal mestere egyúttal a helyes beszéden tett erőszaknak is mestere volt. *A klónok támadásában*, sok-sok év gondosan megtervezett ármánykodását követően Palpatine végre elérte, amit akart – megkapta a hatalmat, hogy zsarnokként uralkodjon a Köztársaság felett. A megbízatást követő első szavai a legsötétebb hazugságok voltak. Hamis őszinteséggel a következőket mondta: „Le kell szögez-nem, erős ellenérzéssel fogadom el ezt a megbízást.

Hiszek a demokráciában. Hiszek a Köztársaságban. A rám ruházott hatalomról azonnal lemondok, amint elmúlik a közvetlen veszély.” Természetesen Palpatine sosem szándékozott lemondani a hatalmáról, helyette évtizedeken keresztül gyakorolta rémuralmát.

A helyes beszédre való képtelenség nem „bűn”, de tudatlan és káros. A buddhista szemlélet szerint nem leszünk megbüntetve a hazugságaink vagy a viszályt szító szavaink miatt – azonban viselnünk kell beszédünk karmáját. „Minden élőlény viselője saját tetteinek, örököse azoknak; tetteik a forrás, amelyből származnak. Bármit is tesznek, jót vagy rosszat, ők maguk fogják azt megörökölni.” Mindez az erénybe eső kategóriák mindegyikére, a beszédre, a cselekvésre és az életmódra is igaz. Palpatine tettei, hazugságai és intrikái nem várnak valamilyen halálon túli ítélőszékre, ahol majd elnyerik méltó büntetésüket. Valójában már uralkodásának ideje alatt szenvedést okoznak neki. Az Uralkodónak ugyanis semmi öröme nincs a gonoszul megkaparintott hatalom gyakorlásában. Kámzsás, komor figura, aki magányosan üldögél a homályban, és további cselszövéseken töri a fejét.

A helyes beszéd a szavakat kincsnek tekinti, amelyeket csak akkor érdemes használnunk, ha valóban szükség van rájuk és jót tehetünk velük. *A klónok támadásában* Padmé a helyes beszédet gyakorolja, amikor emlékezteti Anakint, hogy a dühe

természetes, és hogy az édesanyja halála nem az ő hibája. Ezek a szavak nem csupán igazak, de kedvesség és szeretet is rejlik bennük. A helyes beszéd megköveteli az igaz és szeretettel teli szavakat, amelyek önbizalmat, örömet és reményt keltenek másokban.

Ebben az esetben a helyes beszéd azt is jelenti, hogy tudjuk, mikor kell csendben maradnunk, és figyelmesen meghallgatnunk a másikat. A figyelmes hallgatás során – mint ahogyan Padmé hallgatja Anakint – nemcsak azt halljuk meg, ami elhangzik, hanem azt is, ami nem. Ez teszi lehetővé számunkra, hogy minderre a „helyes” válasszal feleljünk, és megadjuk azt a szeretetet és támogatást, ami segít a másiknak terhei viselésében.

HELYES CSELEKVÉS

EGYIK MÓDJA ANNAK, hogy megvizsgáljuk saját tetteinket, ha megnézzük azok következményeit, hogy milyen gyümölcsöket hoztak. Ha a gyümölcsök rothadtak, és leginkább a Halálcsillag hulladékmegsemmisítőjében lakó dianogával kellene megetetni őket, akkor a múltbeli cselekedeteink valószínűleg nem voltak helyénvalóak. Ha a gyümölcsök édesek, és örömet hoznak nekünk és

a többieknek, mint a Naboon honos, ízletes és lédús shuura, amelyből Anakin és Padmé falatoztak, akkor minden jel szerint a hozzájuk vezető tetteink helyesek voltak. Ha tudatos jelenléttel vagyunk az eleven Erő és a saját tetteink felé, akkor képesek leszünk felismerni, hogy azok milyen sokféle gyümölcsöt hozhatnak.

A *Sithek bosszújában* Anakin a Jedik Tanács-termében tépelődik, azt latolgatva, hogy a kötelességeinek tegyen eleget, vagy a szerelmét próbálja megmenteni. A szerettei életének megmentése azzal járna, hogy maga mögött hagy mindent, amiben hisz, és magába fogadja azt az ellenséget, amelynek legyőzésére felesküdt. Padmé megmentéséhez ugyanis át kell térnie a sötét oldalra.

Nem azért kell hinnünk tetteink helyességében, mert általuk elérünk valamit (például a sötét oldal nyújtotta hatalmat), vagy mert élvezettel járnak. Palpatine magában valószínűleg jót nevetett, amikor végzett Mace Winduval, de a „végtelen hatalom”, amelyhez gonosz cselekedetekkel teli élete során eljutott, valójában sosem hozta el számára az áhított elégedettséget. A hatalom azzal jár, hogy az ember csak még több hatalom után sóvárog.

A helyes cselekvés gyakorlatához elengedhetetlen, hogy megvizsgáljuk a tetteink mögött meghúzódó szándékokat. A nagylelkűség csak akkor tekinthető helyesnek, ha úgy adunk, hogy semmit sem várunk cserébe. Anakin felajánlása a *Baljós*

árnyakban, hogy segít a bajba jutott Qui-Gon Jinnnek és Padmének, a helyes cselekedet példája. Ha időnket és erőforrásainkat nem sajnálva mások segítségére vagyunk, akkor együttérzésből cselekszünk, és ez már önmagában is örömet jelent. Ha azonban a tettünk mozgatórugója nem az együttérzés, akkor könnyen áttévedünk a sötét oldalra.

A szerzett előnyök vagy haszon aligha lehetnek egy cselekedet minőségének mércéi. Anakin azt mondta, hogy a Sithek „csak magukra gondolnak”, míg a Jedik „másokért cselekszenek”. A tettek, amelyek örömet szereznek nekünk és másoknak, enyhítik a többiek fájdalmát, megadják valakinek a szükséges biztatást vagy éppen megóvják valamitől – ezek a Jedihez méltó, helyes cselekedetek.

HELYES ÉLETMÓD

HIVATÁSUNK HOZZÁJÁRULHAT AHHOZ, hogy a felébredés szellemében éljük az életünket, ugyanakkor alá is áshatja törekvéseinket, és zűrzavart okozhat. Az olyan munka bizonyára helytelen, ami kárt tesz másokban és a világban. Helytelen, mert balgaság; a kár, amit másoknak teszünk, az Obi-Wan-féle szimbiotikus körforgás révén úgyis visszajut hozzánk.

Arról, hogy munkánk a helyes életmód része lehet-e, meggyőződhetünk, ha vetünk egy pillantást Jabba birodalmára. Jabba mindenre ráteszi követő ujjait, amitől a buddhisták óva intik az embert. Jelentős részt vállalt az illegális „fűszer” kereskedelmében – ami egy tiltott kábítószer a Star Wars-ban. Rabszolgasorba döntött másokat, majd amikor már nem volt rájuk szüksége, megetette őket kedvenc háziállatával, a rancorral. Pozíciója fenntartásához Jabba megállás nélkül hazudott, csalt és lopott. Nem riadt vissza a gyilkosságtól, és boldogan kifizetett volna 35 000 kreditet egy élő vukiért (már amennyiben bebizonyítod neki, hogy a kedvére való gazember vagy).

Ha fontolóra veszünk egy bizonyos munkát, érdemes elgondolkozni azon, hogy Jabba mit szólna hozzá – ha ő jól érezné benne magát, akkor alaposan meg kell gondolnunk, hogy az adott állás vajon boldogsághoz vagy szenvedéshez vezet-e.

HELYES ERŐFESZÍTÉS

A NEMES NYOLCRÉTŰ ÖSVÉNY második kategóriája az elmélyedés. Az elmélyedés a szív és az elme fejlesztésére összpontosít a helyes erőfeszítésen, a tudatos jelenlétben és a helyes koncentráción

keresztül. A helyes erőfeszítés olyan megfontolt cselekedet vagy gondolat, amely spirituális szabadsághoz vezet. A helyes erőfeszítés azt jelenti, hogy a felébredés szellemében éljük életünket, és igyekszünk közelebb kerülni ahhoz, hogy „kicsodák is vagyunk valójában”. A *Birodalom visszavágban* Yoda azt mondja: „*Nemcsak elhivatottságra van itt szükség, de hideg fejre is.*” Ez a fajta eltökéltség része a helyes erőfeszítés gyakorlatának, amit úgyis kifejezhetünk, mint kiegyensúlyozott elköteleződést aziránt, hogy őszintén felismerjük és elfogadjuk saját magunkat és a dolgokat, ahogyan azok jelenleg vannak. „Elhivatottságra” és „hideg fejre” van szüksége annak, aki Jedivé szeretne válni. És ugyanerre van szükség a buddhista gyakorlatokhoz is.

A helyes erőfeszítés nem azonos a küszködéssel. A helyes erőfeszítésnek nem szabad túlzónak vagy szélsőségesnek lennie. Inkább egy kiegyensúlyozott, gondos és kényelmes gyakorlásról van szó. Kellemetlen volna, ha a gyakorlásunk azért válik küszködéssé, mert nem tudunk megfelelni a magunkkal szemben támasztott elvárásoknak. Nem segít az sem, ha megbüntetjük magunkat a kudarcért, vagy ha hagyjuk, hogy elöntsenek az érzelmeink. Ahhoz, hogy tisztán lássuk őket, el kell fogadnunk a dolgokat olyannak, amilyenek, és ennek fényében kell keresnünk a cselekvés útját. Meg kell találnunk az emberségünk felismerése és a dolgok megjobbítása közti egyensúlyt.

Létezik egy buddhista tanmese, ami segíthet mindezt megvilágítani. Egy Sona nevezetű szerzetestről szól, aki egyben zenész is volt. Buddha megjegyezte, hogy az olyan húros hangszerek esetében, mint amilyen a lant, ha a húrok túl feszesek, akkor a hangszer aligha lesz jól hangolva, és nem lesz alkalmas a játékra – de ugyanez igaz akkor is, ha a húrok túl lazák. Ha azonban a húrok se nem túl feszesek, se nem túl lazák, akkor a zenész csodálatos melódiákat csalszhat elő hangszeréből. Ugyanez igaz a buddhista gyakorlatokra. A Jedik mély elköteleződése szükséges, annak intenzitását azonban mérsékelnie kell egyfajta realista hozzáállásnak. Ha ez elmarad, akkor a túlságosan merev húrok játék közben akár el is pattanhatnak.

A helyes erőfeszítésnek négy célja van. Az egyik, hogy megbékítsük a tökéletlen magvakat, amelyek már kicsíráztak az elménkben. A „tökéletlen” itt mindenre vonatkozik, ami nem segít hozzá a békéhez, boldogsághoz vagy szabadsághoz. Ehhez tartoznak a sötét oldal energiái, úgy mint a félelem, a düh és az agresszió. Ez a funkció az ellentéte annak, amivel az Uralkodó igyekszik a sötét oldalra csábítani Luke-ot *A Jedi visszatér*ben: „Éld csak ki a támadó ösztönödet, fiam! Engedj szabad folyást a gyűlöletednek!”

Amikor a gyűlölet és a sötét oldalhoz tartozó agresszív érzések belépnek a tudatunkba, fel kell idéznünk Qui-Gon tanítását, és ébernek kell len-

nünk a jelen pillanatra és a tudatunk állapotára. Ha felismerjük a sötét oldal jelenlétét saját magunkban, akkor képesek leszünk ellenállni az erejének, és tartózkodni azoktól a cselekedetektől, amelyeket később megbánnánk. Tudatos jelenléttel kell lélegeznünk, és meg kell várnunk, hogy érzelmeink elcsituljanak – így elkerülhetjük a szenvedéshez vezető utat.

A sötét oldal energiáinak elengedése a helyes erőfeszítés második funkciójával is kiegészül: megakadályozza, hogy tökéletlen magvak jelenjenek meg a tudatban. Habár a gyűlölet, a harag, az agresszió és a sötét oldal egyéb mentális alakzatai tökéletlenek, ha ezt az utat gyakoroljuk, átalakíthatjuk a sötét oldalt, és egészséges mozzanatok válhatnak belőlük. Ha felismerjük a sötét oldalt, amikor megjelenik az elménkben, akkor élhetünk Yoda módszerével, és a megfontolt töprengés segítségével bepillantást nyerhetünk saját gyűlöletünk és agresszióink, illetve az azokat létrehívó dolgok természetébe.

A helyes erőfeszítés harmadik funkciója, hogy egészséges magvakat hoz létre a tudatban. Az egészséges magvak nem a nemes és érintetlen életre vonatkozó eszmék – inkább azok, amelyek a legmélyebb, spirituális szinten békét, örömet és szabadságot hoznak. A szerénység, az élet egyszerű dolgainak értékelése és a szeretteink közelsége

felett érzett öröm mind lehetőségek ennek a harmadik funkciónak a gyakorlására.

Amint az egészséges magvak kicsíráztak az elménkben, a helyes erőfeszítés utolsó funkciója felé fordulhatunk – ez nem más, mint az így létrejött hajtások megőrzése. Az egészséges hajtásokat tudatos jelenléttel és koncentrációval tudjuk gondozni. Elegendő, ha a mindig jelen lévő béke fényénél gyakoroljuk a ki- és belégzést, és máris nyugalom és elégedettség fog eltölteni bennünket.

HELYES TUDATOS JELENLÉT ÉS KONCENTRÁCIÓ

A HELYES TUDATOS JELENLÉT – vagy éberség – annak a figyelemnek a gyakorlására utal, amely nem ítélkezik, nem bélyegez meg és nem kategorizál. Qui-Gon arra utasította Anakint, hogy „Figyelj engem, és légy éber!”. A tudatos jelenlétet nevezhetjük „megfelelő éberségnek” vagy „megfelelő figyelemnek” is. A buddhista gyakorlat lényege, hogy mindenhez megfelelő éberséggel és figyelemmel viszonyuljunk. Ez gyakorlást igényel, ugyanis a figyelmünk folyamatosan elvándorol arról, amit éppen teszünk, így aztán gyakorlásra van szükség ahhoz, hogy visszafordíthassuk az itt és most felé.

A helyes koncentráció egyetlen cél felé mutató cselekvés. Ha helyes koncentrációval végzünk valamit, akkor az „én” képzele szertefoszlik, és eggyé válunk a cselekedetünkkel. *A Birodalom visszavág*-ban Yoda azt mondja: „Uralkodj magadon!”, amikor Luke meginog a kézenállásában, és az idős Jedi mester a földre pottyan. Luke-ot a látomásai zavarják meg: koncentrációja nem tartott egyetlen cél felé, így aztán a cselekedete során sem tudott összpontosítani. Abban a pillanatban, hogy felmerült benne az „én” képzele, a koncentrációja bizonytalanná vált, és megvolt a baj.

Az eddigiek során már láttuk, milyen jelentős a tudatos jelenlét és a koncentráció a Jedik és a buddhisták számára.

HELYES SZEMLÉLET

AZ ÖSVÉNYEN FOLYTATOTT GYAKORLÁS harmadik kategóriája a bölcsesség. A bölcsesség saját magunk azon aspektusa, amit az élet mély vizsgálata során sajátítunk el. A bölcsesség két része a helyes szemlélet és a helyes szándék.

A helyes szemlélet azt jelenti, hogy a dolgokat annak látjuk, amik – vagyis képesek vagyunk túllépni a fogalmiságon és az előítéleteken. Az ifjú

Jedi-tanítvány talán meglepődik, amikor megpillantja Mace Windu lila fénykardját, hiszen a fénykardok általában kékek vagy zöldek. Esetleg azt kérdezi: „Ez meg milyen színű?” Mace Windu a helyes szemlélet szerint azt feleli: „Éppolyan színű, amilyennek látod.” A lila nem több, mint egy fogalom.

A helyes szemlélet felszabadítja az elmét a sötét oldal leple alól. A helyes szemlélet megváltoztatja azt, ahogyan a világra tekintünk. Többé már nem megosztottnak és elkülönült részek összességének fogjuk látni, hanem annak, ami valójában – egymásba fonódó elemek végtelenének, amelyeket mind az Obi-Wan által emlegetett szimbiózis határoz meg. Az én és a másik, a születés és a halál, az ewok és a fa dualisztikus szemlélete nem helyes szemlélet. A helyes szemlélet az egymástól való függés közvetlen felismerése.

A helyes szemlélet nem hit. Ha olvasunk a Négy Nemes Igazságról, a kölcsönös függésről vagy a nirvánáról, akkor bepillantást nyerünk ezekbe a dolgokba. Ez az intellektuális keret segít abban, hogy tovább léphessünk. A tanításokból, könyvekből vagy akár egy film párbeszédeiből szerzett megértés még mindig csak fogalmi megértést jelent. Ez a fogalmi megértés válhat annak alapjává, hogy közelebb férközzünk a dolgok igazi természetéhez. De ha annak látjuk a dolgokat, amik valójában, akkor többé már nem a fogalmak fátylán keresztül tekintünk rájuk. A helyes szemlélet valójában a szem-

lélet hiányát jelenti. Egy észlelésen, nézőponton és hiteken túli megértésről van szó.

HELYES SZÁNDÉK

A SZÁNDÉK minden tett előszobája. A bölcsesség második tényezője a helyes szándék. Amit gondolunk, amilyen szándékaink vannak, meghatározza, hogy mit teszünk és mit mondunk. A szándékaink irányítják cselekedeteinket. A jó és szerény szándékokból helyes cselekedetek, és így boldogság következik, oly szorosan és biztosan, ahogyan az embert az árnyéka követi.

A helyes szándék felszabadítja a sötét oldal energiáit az elmében, és az Erő jó oldala felé fordítja a tudatot, azon hely felé, ahol kedvesség és együttérzés uralkodik. A helyes szándék önzetlenségre és minden élőlény szeretetére tanít.

A *Baljós árnyakban* Obi-Wan Kenobi „szánalmas életformaként” hivatkozik Jar Jar Binksre és Anakin Skywalkerre, mivel állandóan megnehezítik Obi-Wan dolgát abban, amit helyesnek ítél. Ez azonban nem a jó szándék vagy a jó gondolat. Az életünkben megjelenő akadályként gondolni más emberekre vagy dolgokra csak megosztáshoz és viszályhoz vezet. A helyes szándék senkit sem rekeszt

ki semmiből. Épp ellenkezőleg, mindent befogad, és egyaránt fontos számára minden élőlény jóléte.

Ez nem azt jelenti, hogy mindenkit kedvelnünk kell, akit csak felénk fúj a szél. De ha csapdába ejt a gondolat, hogy a többiek csak bosszúságot jelentenek, vagy az általunk elítélt dolgok képviselői, akkor képtelenek leszünk felismerni az igazi természetüket. Fontos, hogy nyitott legyen a szívünk, és mélyen megvizsgáljuk az embereket és a jelenségeket, mielőtt elhamarkodott ítéletet hoznánk felőlük. Yoda utasításának megfelelően nekünk is meg kell kérdeznünk magunktól: „Biztos vagyok benne, hogy ez a személy valóban olyan, amilyennek gondolom? Nem lehetséges, hogy a nézeteim és a téves fogalmaink miatt szűklátókörűvé lettem, és nem látom meg ennek a személynek az igazságát? Nem lehetséges, hogy a véleményem valójában félelemben, bizonytalanságban, előítéletekben vagy tudatlanságban gyökerezik?” Ezek a kérdések mind hozzásegíthetnek ahhoz, hogy tudatos jelenlétre tegyünk szert, és fellebbentsük a sötét oldal leplét a valóságról.



LUKE SKYWALKER BÖLCSESSÉGE ÉS EGYÜTTÉRZÉSE

„Én Jedi vagyok, mint valaha apám is volt.”

Luke Skywalker és Darth Vader

A Jedi visszatérben

ADHARMA ÚTJA, akárcsak részben a Jediké, a megértés és a szeretet útja. Ha ezen az úton járunk, az emberség két nagyszerű minőségét fejlesztjük ki magunkban: bölcsességet (amit megértésnek is nevezhetünk) és együttérzést (szeretetet).

A bölcsesség a természet és az élet természetének gondos megfigyelésével jön létre. A bölcsesség a meditáció (a Yoda által magyarázott nyugodt belátás), a tudatos jelenlét (ld. Qui-Gon és Mace Windu), illetve az állhatatos erőfeszítés (a Jedik mély elköteleződése és komolysága) gyümölcse. A bölcsesség annak belátása, ahogyan a dolgok való-

jában vannak, és ez a belátás felszabadít bennünket a sötét oldal alól.

Ám az együttérzést is ugyanúgy ápolnunk kell magunkban. Anakin azt mondta: „*A könnyörület a Jedi lovag fontos erénye.*” Ugyanez igaz a buddhistákra is. Az együttérzés a buddhizmusban különleges jelentéssel bír. Nem más, mint az arra való törekvés és annak képessége, hogy megszabadítsunk másokat a szenvedéstől és a bánattól.

Hacsak nem gondoljuk magunkban egyenlő mértékben a bölcsességet és az együttérzést, elvethetjük az egyensúlyt. Ezzel még talán nem keltünk zavart az Erőben, de bizonyosan zavart keltünk saját magunkban. A bölcsesség nélküli együttérzés jó szándékú bolondot teremthet belőlünk, mint amilyen Jar Jar Binks; ugyanakkor az együttérzés nélkül bölcsből könnyen szívtelen manipulátor lehet, mint amilyen Jabba.

A STAR WARSBAN Luke Skywalker az, aki a legjobb példát nyújtja a bölcsesség és az együttérzés közti helyes egyensúlyra.

A Darth Vaderrel való összecsapása után *A Birodalom visszavág*ban Luke úgy véli, hogy maradt még jóság az apjában. Obi-Wan ezzel szemben meg van győződve róla, hogy Vader „inkább gép most már, mint ember; eltorzult, gonosz”. Sürgeti Luke-ot, hogy szálljon szembe Vaderrel, és ölje meg. Obi-Wan nem ismeri fel, hogy Vader sorsa

nincs kőbe vésve – még mindig előtte a választás, hogy megtagadja a gonoszt. Luke hisz benne, hogy Vader meghozhatja ezt a döntést.

Az együttérzés annak szándéka, hogy megszabadítsunk valakit a szenvedéstől – beleértve a téveszméket, a bizonytalanságot és a gyűlöletet.

*A Jedi visszatér*ben Luke bölcsessége és együttérzése vezet oda, hogy feladja magát a Birodalomnak, és így megmenthesse apját. Korábban megosztja Leiával terveit: „Még van benne valami jóság. Nem ad az Uralkodó kezére, és meg tudom menteni, visszatéríteni a jó oldalra. Meg kell próbálnom.” Luke önként vállalja, hogy a Birodalom fogságába kerül, hogy cserébe „megmenthesse” Vadert, és megszabadíthassa apját a szenvedéstől. A megértéssel és az együttérzéssel Luke az Anakinban lévő jószágot igyekszik megszólítani, ami még megmaradt Darth Vader árnyai között. Emlékeztetni akarja arra az életre, amit még a sötét oldalra való áttérése előtt élt: „*Valaha te voltál Anakin Skywalker, az apám.*” „*Ez a név – feleli Vader – immár semmit sem jelent nekem.*”

„*Ez az igazi önmagad neve – folytatja Luke –, csak már elfelejtetted. Tudom, hogy van benned jó. Az uralkodó nem irtotta ki egészen.*” Ezután Luke saját maga felé akarja fordítani az apját, hogy végre mélyen a saját természetébe pillantson: „*Nézz magadba, Apám... Érzem, hogy viaskodik benned a jó és a gyűlölet.*” – Ugyanis Vader gyűlölete, a saját magával

és a kudarcaival szemben érzett gyűlölete volt az, ami megteremtette benne a sötét oldalt.

Fontos látnunk, hogy még Luke Skywalker, a nagy Jedi mester sem képes „visszatéríteni” Vadert a sötét oldalról, hiába fordul felé megértéssel és együttérzéssel. Ez minden esetben így van. Nem tehetünk többet, mint hogy támogatást és bölcs tanácsot adunk másoknak, de csak ők szabadíthatják ki magukat a szívükben és az elméjükben honoló tudatlanságból. Luke nem mondja Vadernek, hogy ezt vagy azt *kellene* tennie, egyszerűen megpróbálja Vadert önmagához visszavezetni, rávenni, hogy nézzen magába, vizsgálja meg elméjét, és fedezze fel, hogy valójában még mindig nem „túl késő” a számára, és még mindig van visszaút a sötét oldalról. Ez a Jedik útja, és ez a dharma útja is.

LEGYÜNK MÉLTÁNYOSAK OBI-WANNAL: minden bizonnyal csak azért biztatta Luke-ot apja megölésére, mert ezt látta az egyedüli lehetőségnek arra, hogy még több fájdalomtól és pusztítástól kíméljék meg a galaxist. Az is lehet, hogy előre látta, miként menti majd meg Luke együttérzése Anakint, és hozza vissza az egyensúlyt az Erőbe. Obi-Wan maga is tudott egy s mást az együttérzésről.

A *Sithek* bosszújának egy kivágott jelenetében Qui-Gon Jinn éteri hangként tér vissza, hogy felkészítse Yodát (és később Obi-Want) arra, hogy

miként egyesüljenek az Erővel a haláluk pillanatában – hogy, miként Obi-Wan később Vadert figyelmeztette, „erősebb legyen, mint azt el tudnád képzelni”. Qui-Gon szerint erre a képességre „együttérzésen keresztül” tehetünk szert, és közben „meg kell feledkeznünk magunkról”.

Obi-Wan ezt a módszert a Tatuinon örült-remete időszakában a sivatagban magányosan kóborolva sajátította el, és akkor használta a „nagyokos” – Han Solo megjegyzése –, amikor az *Egy új reményben* hagyta, hogy Vader lesújtson rá. Palpatine ugyanezt a hatalmat ígérte meg Anakinnak. A halhatatlanság hatalmát, csakhogy, miként arra Qui-Gon felhívta a figyelmet, erre a hatalomra nem lehet kapzsiságon vagy önzésen keresztül szert tenni. A Sithek így aztán sosem birtokolhatják.

Az igazi együttérzés, az igazi szeretet sosem vezethet szenvedéshez. Nem csak azoknak tartozunk vele, akik kielégítik a vágyainkat, és nem tarthatjuk fent kizárólag a boldogoknak sem. Az igazi együttérzés és szeretet mindenkinek, feltétel nélkül jár. Luke azért képes együttérzéssel fordulni az apja felé, mert látja, hogy maga is milyen könnyen a nyomába léphetne, és megadhatná magát a sötét oldalnak. Luke felismeri, milyen közel jár hozzá, hogy megismételje az apja sorsát, ugyanakkor elég bölcs ahhoz, hogy felismerje az apjában lévő gonoszság valódi forrását. Ez a forrás nem Vader maga, hanem Vader tudatlansága, ragaszkodásai, téves

elképzelései, öngyűlölete, továbbá az arra való kép-
telensége, hogy észrevegye, milyen karmikus út
vezethetné ki a sötét oldalról.

NINCS AZ EGYÜTTÉRZÉSNEK NAGYOBB GESZ-
TUSA, mint amikor valaki feláldozza magát azért,
hogy kiszabadítson valaki mást a gyötrelmeiből.
Csakhogy még Luke mély megértése és szeretete is
meginog a Halálcillag bugyraiban.

Luke újra és újra megpróbál kitérni az elől,
hogy megvívjon Vaderrel. Kikapcsolja a fény-
kardját, kitér Vader támadása elől, sőt egyszer még
el is rejtőzik, hogy elkerülje az összecsapást. Ami-
kor azonban Vader Luke nővérét, Leiát fenyegeti,
az ifjú Jedi tartása meginog, és dühében az apjá-
nak ront.

Luke Vaderre támad, és cséphadaróként előre-
törve megtöri annak ellenállását. Vader a földre
roskad. Luke-ban forró gyűlölet lobog, akár ezer-
nyi ikernap fénye. *Shisshhh*. Utolsó csapásával le-
vágja Vader kezét.

*„Jól van, jól van!” – ünnepel az Uralkodó, és meg-
indul feléjük, akár egy vérszagot érző keselyű. –
A gyűlölet erőt adott neked. Most pedig teljesítsd be sor-
sodat, és foglald el apád helyét az én oldalamon!”*

Luke ebben a pillanatban felismeri, hogy ugyan-
úgy eluralkodott rajta a gyűlölet, miként korábban
az apján. Ahogy Vader kezének mechanikus csonk-
jára tekint, majd saját, fekete kesztyűbe bújtatott

robotkezére pillant, felismeri, hogy egyetlen lépés választja el attól, hogy valóban olyanná váljon, mint az apja. Ha végez Vaderrel, akkor Luke nem pusztítja el az Anakin Skywalkerben lakozó gonoszt, csupán egy másik gonosztságot emel annak helyére – Luke Skywalkerét. Anakin kudarcai, egy megtévedt ember gyengeségei Luke személyiségének is részét alkotják. Luke megérti annak igazságát, hogy az apjában lévő gonzság benne is megvan. Ez a gonosz a téves szándékok, az árulás, a gőg, a tudatlanság, a félelem és az öngyűlölet. Amikor ráébred erre, többé már nem félelmet keltő ellenséget lát Darth Vaderben, hanem egy megtört, szálni való embert – egy embert, aki saját szenvedéseinek foglyává vált. Ahogy lenéz az apjára, Luke szívét megtölti az együttérzés, és kikapcsolja a fénykardját.

„*Soba!* – feleli, és félrelöki a fegyverét. – *Én sohasem térek át.*”

Luke ebben a pillanatban megtette, amire az apja nem volt képes, és átalakítja a szenvedést. Bölcsessége világosságot visz a tudatlanságba, és megmutatja számára, hogy a sötét oldal sohasem adhatná meg a hatalmat ahhoz, hogy „uralkodjon a galaxis felett”, vagy „megmentse a barátait” – egyedül ahhoz a nyomorúsághoz vezethet, ami az apjának is osztályrészül jutott. Amikor mindezt felismeri, gyűlölete szertefoszlik. „Én sohasem térek át.” Immár nincs más fegyvere, mint a bölcsesség és az

együttérzés, mégis olyasmit tesz, amire semmilyen másik fegyver nem volna képes – a saját szívében győzi le a gyűlöletet.

LUKE TETTEI MEGMUTATJÁK, hogyha szembenézünk a gonoszszággal és a gyűlölettel, akkor a felszín alatt csak félelemmel fogunk találkozni. Luke szembenézett a félelmeivel a Dagobah-n, és szembenézett a gyűlöletével, miután legyőzte apját. A kardjával együtt mindkettőtől sikerült megszabadulnia. *„Én Jedi vagyok, mint valaha apám is volt”* – közli az Uralkodóval.

Luke ereje abból származik, hogy nem riad vissza attól, hogy sebezhetővé váljon. Nem tagadja a félelmet, a gyűlöletet vagy a szenvedést, de nem hagyja, hogy azok eluralkodjanak rajta. Az igazi Jedik bátorságával képes szembenézni velük.

A félelem, a gyűlölet és a szenvedés mind emberi dolgok. Csak akkor jelenthetnek problémát, ha nincs bennünk elég hely ahhoz, hogy jelen lehessenek. Ha erre lehetőségünk van, akkor nincs mitől tartanunk – ezek a negatív érzések felbukkannak, majd eltűnnek, és mi képesek leszünk annak látni őket, amik. Nem lehetünk együtt érzők anélkül, hogy ismernénk a szenvedést. Nem tudunk szeretni anélkül, hogy tudnánk a haragról és a gyűlöletről. Talán el akarjuk pusztítani Darth Vadert, nélküle azonban sohasem lehetnénk igazi Jedik. Nem szabad elfutnunk a szenvedéseink elől. Nem szabad

mentális fénykardokkal megsemmisítenünk. Hagynunk kell, hogy az legyen, ami, majd együttérzéssel magunkhoz ölelnünk – anélkül persze, hogy clemésztene bennünket. Ha képcsek vagyunk erre, győzni fogunk, ahogyan Luke is győzött.

A Star Warsban az Erő egyensúlya azzal áll helyre, hogy Vader megöli az Uralkodót, és ezzel kigyógyítja a galaxist a sötét oldal járványából. Az igazi, belső egyensúly azonban már korábban helyreáll, amikor Vader végre meglátja, hogy a félelem és a gyűlölet másik oldala a szabadság és a szeretet. Anakin azt mondta ugyan Luke-nak, hogy ő „mentette meg”, de Anakin saját döntése volt, hogy végül kellő bátorsággal és őszinteséggel szembenézett a benne lévő sötét oldallal, és képes volt attól megszabadulni. Szenvedni annyit tesz, mint híján lenni az egyensúlynak, de a meditáció gyakorlata ismét harmóniát visz az Erőbe, és megmutatja a nirvána jelenlétét. E gyakorlat boldogsága képes anélkül elfogadni a szenvedést, hogy berendezkedne abban.

AMÍG LUKE SKYWALKER példázza a Star Warsban a leginkább a bölcsességet és az együttérzést, apja, Anakin az, aki a legteljesebb spektrumon mutatja be, hogy mit is jelent embernek lenni. Anakin bájos kisfiúból arrogáns, szeszélyes fiatalemberré lesz, majd később valóságos szörnyeteggé válik. Élete során szeretett másokat, olykor gyűlölte magát,

tanítói elismerését kereste, önzetlenül próbált segíteni másokon, hibázott, és irtózatos bűnöket is elkövetett. Végül azonban megtalálta a sötét oldalról a szabadság felé vezető utat.

Sokan hordozzák magukban az öngyűlölet terhét. Lajstromozzuk hibáinkat, gyengeségeinket, előítéleteinket és egyéb, kellemetlen tulajdonságainkat, és azt mondjuk: „Nem vagyok elég jó; hazudtam, csaltam. Gorombán bántam másokkal, és szörnyűségeket gondoltam a barátaimról és a családomról. Vesztes vagyok, egy csődtömeg, aki kudarcot vall mindenben, amihez csak nyúl.” Úgy véljük, hogy a bölcsesség, az együttérzés és a tudatos jelenlét gyakorlása nem elérhető a számunkra, mivel túl sok harag és félelem lakozik a szívünkben. Olyannyira csapdába estünk saját szenvedésünk és téveszméink börtönében, hogy képtelenek vagyunk meglátni a béke, az öröm és a szabadság fényét, amely pedig minden pillanatban ott van előttünk.

Anakin tapasztalatai arra tanítanak, hogy mindenki, még a legelvetemültebb is szívében hordozza saját felszabadulásának csíráit. Ez a csíra ránk vár, hogy segítsünk neki szárba szökni. Itt és most is segíthetünk, ha képesek vagyunk *megállni*. Szó szerint abbahagyni azt, amit teszünk, és venni egy mély levegőt. Figyeljünk a légzésünkre, és engedjük, hogy a negatív gondolatok mérgező folyama, amely szüntelenül megítél és tökéletességet köve-

tel, távozzon belőlünk. Pontosan ott vagyunk, ahol lennünk kell. Otthon vagyunk. Önmagaddal szembeni kétségeid és negatív gondolataid csupán megszokást jelentenek. A gondolatok nem valóságosabbak a rossz álmoknál. Ebben a pillanatban is teljes vagy. Találj rá időt mindennap, hogy megállj, és fel fogod fedezni, hogy a szabadság mindig elérhető. Ez a szabadság a születéstől meglévő előjogunk.

Ha Darth Vader képes volt megtalálni a szabadságot, akkor bármelyikünk képes rá.



MEGBÉKÜLNI JAR JARRAL

„Üdvölet, pajtosok!”

Jar Jar Binks a Baljós árnyakban

A JEDIK a meditáció gyakorlói. Luke Yoda irányítása alatt folytatott gyakorlatai a Dagobah-rendszerben egyfajta meditatív koncentrációról szóltak – mégpedig kézenállásban! Qui-Gon szintén meditációval csillapítja félelmeit és indulatait. Anakin az édesanyja halála fölött érzett, egyre súlyosabb gyász és szorongás miatt medítál, Yoda pedig azért, hogy kiismerje a sötét oldalt, és felfedezze az élet rejtélyeit. Még Vadernek is megvolt a saját meditációs kamrája a nyílhegy alakú szuper csillagrombolója, az *Executor* fedélzetén.

Az elterjedt félreértés ellenére a meditáció nem arra való, hogy elvágjon bennünket a világtól, vagy általa kikerüljünk az élet eseményeit. A meditáció éppen annak gyakorlata, hogy a maga teljességé-

ben tapasztaljuk meg az életet – hogy megérintsük a valóságot akként, ami. Ha a Jedi úgy meditálna, ahogyan azt Buddha tanította, akkor közvetlenül találkozna az élettel, nem menekülne el magától, és nem keresne dolgokat, amelyek eltérítik a céljától. Egyszerűen csak leülne, lélegezne, és nyugalommal és együttérzéssel vizsgálná a saját elméjét. Ebből a folyamatból születik a megértés, amely egyet jelent a szabadsággal.

A meditáció az elme összpontosításának gyakorlata, ami által éberré válunk a jelen pillanat feltételei iránt. Változóként ismerjük fel és tanulmányozzuk az érzéseket, gondolatokat, emlékeket és vágyakat. Még az „én” eszméje is, vagyis például az a meggyőződés, hogy „ez a kis zöld test vagyok”, vagy „Jedi mester vagyok” – ezek a képzetek is átmenetinek bizonyulnak. Megfigyeljük az érzéseket és a gondolatokat, de nem ragadjuk meg azokat, így aztán szertefoszlanak. Idővel a meditáció hozzásegít annak megértéséhez – nem csupán szellemi értelemben, de a szívünkben is –, hogy mindennek, ami megjelenik, egyszer el is kell tűnnie. Ennek mély megértése megszabadít bennünket a ragaszkodástól és az olyan kétségbeesett gondolatoktól, mint például „Muszáj öt feleségül vennem”, vagy „El kell pusztítanom a Jedi Rendet”, avagy „Mi lehet a baj velem? Hiszen boldognak kéne lennem!”

Luke a Dagobah-n ereszkedik alá a sötét oldal barlangjába, hogy ott szembenézzen önmagával és

a szenvedéssel. Pontosan ezt jelenti a meditáció – nem más, mint tudatos felmérése mindannak, ami az elménkben lakozik. Alighanem számos félelmetes és rút dologgal találkozunk odabent, sok minden-nel, ami a sötét oldalhoz kapcsolódik, de ügyelünk rá, hogy ne kerüljünk túlságosan közel hozzájuk. Felismerjük és megfigyeljük őket, azzal a nyugalommal, amelyre Yoda ösztönzi Luke-ot. Ezért létfontosságú, hogy az ember buddhista tanítót vagy egy számára megfelelő és elkötelezett csoportot találjon, akik segítenek a meditáció gyakorlásában. Iránymutatás nélkül könnyedén elvesznénk a félelmeink között, vagy úrrá lennének rajtunk az önmagunkkal és a világgal kapcsolatos negatív gondolatok, amelyek súlyos károkat okozhatnak. Megfelelő irányítással azonban nem azt tanuljuk meg, hogy félrelökjük vagy elutasítsuk magunkban mindazt, amit félelmetesnek találunk, hanem hogy felismerjük, a félelmeink, a vágyaink és a félreértéseink egyszerre mélyek és sekélyesek, és az önvizsgálat során rájövünk, hogy sohasem állandóak, csupán elképzelések, eszmék, így aztán lépésről lépésre képesek leszünk fellebbenteni a sötét oldal leplét.

Fontos, hogy megértsük a dolgok állandóan változó természetét. Ennek egyik módja saját érzéseink vizsgálata. Az érzelmek lehetnek kellemesek, semlegesek vagy kellemetlenek. Kellemes érzés lehet például az izgalom és a várakozás, amit akkor

érzünk, amikor az „Egy messzi-messzi galaxisban...” szavak gördülnek tova a mozivásznón. Semleges érzés lehet az álmoság, amikor már harmadik napja sátorozunk *A Sithek bosszújára* várva a mozi előtt. És kellemetlen érzés lehet, ha Jar Jar Binkset kell hallgatnunk.

A kellemes érzések egy bizonyos összefüggésben jelennek meg, a kellemetlenek pedig egy más-milyenben. A külső jelenségek és a róluk való észlelésünk befolyással vannak a gondolatainkra. Ahogy a jelenségek és az észleléseink megváltoznak, éppúgy változnak az érzéseink is. Az érzéseink megfigyelése során felfedezzük, hogy azok sosem kizárólag a „mieink”. Az érzések alakzatok, amelyeket számos összetevő alkot. Tévedések, szokások, a biológia, az étel, amit megeszünk, illetve maguk az észlelés tárgyai is – mindezek befolyásolják, hogy mit érzünk. A meditáció révén felismerhetjük, hogy az általunk megtapasztalt érzés csupán egy érzés, nem pedig az én érzésem. Ez a gyakorlat segít abban, hogy nyugalomra és békére leljünk magunkban – márpedig a Jedik ezt igen sokra becsülik.

A BALJÓS ÁRNYAKBAN Obi-Wan Kenobi kétségbeesve függeszkedik a theedi olvasztógödör fölött, és könnyen meg is adhatná magát a kétségbeesésnek. Haldokló mestere alig néhány méterre fekszik tőle, és mivel Darth Maul éppen támadásra készül,

olybá tűnhet, saját élete is a végére ért. Obi-Wan azonban erőt vesz magán. Nyugodt lélegzéssel képes megszabadulni a félelemtől és az aggodalomtól. A legnagyobb teher alatt is megőrzi tartását, és végül legyőzi Darth Mault. Később Jedi lovaggá avatják a tettei és, feltehetően, az általa mutatott higgadtság miatt.

A higgadtság azt jelenti, hogy a zűrzavarok ellenére kitartunk az élet középpontjában, függetlenül attól, hogy éppen milyen intenzív tapasztalatok akarnak bennünket kilendíteni onnan. Tudomásul vesszük, ha kellemes vagy kellemetlen érzésünk támad. Érezhetünk valami kellemeset (ilyen az Anakint elárasztó szerelem melegsége), és át is élhetjük azt, de nem szabad ragaszkodnunk az érzéshez. A higgadtság azt jelenti, hogy amikor szertefoszlik, képesek vagyunk elengedni azt is, ami jó. Ugyanez igaz a kellemetlen érzésekre, mint amilyen a düh és a gyűlölet. Amikor düh vagy gyűlölet ébred bennünk, gondolhatunk Obi-Wanra, és megpróbálhatunk a légzésünkre figyelni, önmagunk középpontjában maradni, hogy az érzéseink ne ragadjanak magukkal.

Az erőteljes érzés, mint amilyen a harag és a gyűlölet, könnyen elhatalmasodhatnak felettünk, miként az Anakinnal is megtörtént a buckalakók táborában. Ezért figyelmeztette Yoda és Obi-Wan Kenobi Luke-ot *A Birodalom visszavág*-ban arra, hogy ügyeljen a haragra, és ne engedje

át magát a gyűlöletnek. Ezek az érzések a sötét oldalra vezetnek.

Érzéseink vizsgálata segít önmagunk jobb megértésében. Az elme saját tevékenységeire irányuló meditáció szintén fokozza az öntudatosságot. A meditáció során megvizsgáljuk gondolatainkat, vágyainkat és hangulatainkat. Előfordul, hogy a tudatunk nyugodt, akár a háborítatlan vízfelszín, máskor hullámszerű, akár a Boonta Eve fogathajtó verseny nézőserege. A meditáción kívül, amikor éberségünk csekélyebb, az elménk általában úgy működik, mint Jar Jar Binks. Jar Jar látványos figyelemzavarral küzd, és sosem képes arra koncentrálni, amit épp csinál. Ügyetlenkedik egy számmal, és közben megrázza az áram, gondolatai elkalandoznak a mozdulataitól, és belelép valami-
be, vagy éppen leköti valami a figyelmét, és ettől összegabalyodik a nyelve. Jar Jar tudatos jelenlétének hiánya jó sok gondot okoz neki és környezetének (sőt még annak is, aki a moziban ülve kénytelen végignézni a szerencsétlenkedését). A tudatos jelenlét hiánya vezetett oda, hogy kitiltották az otthonából, hogy társai megvetik, és hogy számos esetben alig tudja elkerülni a halált.

A MI ELMÉNK is „Jar Jar-természetű”. Amikor a Jar Jar-természet átveszi az irányítást felettünk, ügyetlenné válunk, és bajt és kellemetlenséget hozunk magunkra és a környezetünkre. Ám a tudatos

légzéssel és a jelen iránti éberséggel átalakíthatjuk „belső Jar Jarunkat”, és összeszedhetjük szétszórt elménket. A Jar Jar-természet iránti figyelem nem azt jelenti, hogy elzárjuk az elménket a külvilágtól, vagy bezárjuk egy szobába, miként Obi-Wan teszi az igazi (vagy legalábbis a speciális effektekkel megteremtett) Jar Jarral a *Baljós árnyakban*. Egyszerűen megfigyeljük hiperaktív elménket, és hagyjuk, hogy addig így viselkedjen, amíg szükséges. Ha folytatjuk a tudatos légzést, anélkül, hogy megítélnénk magunkat vagy elvárásokat támasztanánk magunkkal szemben, akkor a belső Jar Jar idővel le fog csillapodni (noha, ahogyan látni fogjuk, nem feltétlenül ez a meditáció célja). Néha, amikor az elmét elborítja galaktikusan nyugtalan gungan-természetünk, nehezünkre eshet, hogy a légzésünkre figyeljünk. Ezért is jó, ha olykor elfordulunk a fejünktől, a gondolkodásunktól, és inkább a hasra koncentrálnunk. Lejjebb visszük a tudatos légzésünket, és minden lélegzetvétellel tudatosítjuk, ahogy a has emelkedik és süllyed.

A Jedik tudása ebben is a segítségünkre lehet. Qui-Gon a *Baljós árnyakban* a Darth Maullal folytatott összecsapása során egy szűk folyosón találja magát. Arra összpontosít, hogy elpusztítsa Mault, amikor a folyosó lézerkapui egyszer csak aktiválódnak, és elzárják ellenségétől. Noha felismeri, hogy ideiglenesen elveszett a győzelem esélye, a Jedi mester nem foglalkozik a balszerencsével, és nem

is aggódik a jövő miatt. Qui-Gon letérdel, lehunyja a szemét, és minden figyelmével a légzése felé fordul. Nem menekül el a pillanattól, és nem próbál mentálisan megszabadulni a rá leselkedő veszedelemtől – egyszerűen lecsillapítja légzését, és közben megfigyeli az elméjét és a testét.

Qui-Gon gyakorlata segít abban, hogy ne kalandozzanak el a gondolataink, és úrrá legyünk az aggodalmainkon és a szorongáson. Ha túlságosan belegabalyodunk saját gondolatainkba, nem kerülhetünk közvetlen kapcsolatba az élettel. Ahogyan Qui-Gon mondta Anakinnak: *„Ne feledd, a jelen a fontos. Érezz, ne töprengj.”* Persze, nem tudjuk egyszerűen kizárni a gondolatokat, de tudatos jelenléttel tekintettel lehetünk rájuk, megfigyelhetjük őket, és ekkor már többé nem fogunk az irányításuk alá kerülni.

Qui-Gon meditációs módszereit már láttuk. Most pedig vizsgáljuk meg közelebbről a meditáció folyamatát, hogy mi magunk is tudjuk gyakorolni.

A MEDITÁLÁSHOZ találunk olyan testhelyzetet, amelyben egyenes háttal, kényelmesen meg tudunk maradni. Törzsünk egyenesen tartása segít a figyelmünk fenntartásában és az egyensúly megőrzésében – ez közvetlenül is hatással van az elme nyugalma. Az egyensúlyban lévő testhelyzet hozzásegít a kényelmes és természetes légzéshez.

Az egyenes tartás mellett bárhogya elhelyezkedhetünk, ahogy kényelmes. Ülhetünk, mint Yoda mester, térdelhetünk, mint Qui-Gon, vagy akár állhatunk is, mint Anakin Skywalker. Ha székben szeretnénk ülni, az is rendben van (ne aggódjunk amiatt, mert láthatóan ez volt Darth Vader kedvenc pozíciója is). A lényeg, hogy stabilan és kényelmesen legyünk, ugyanakkor ne legyen túl kényelmesen, nehogy elaludjunk. Minimális kényelmetlenségre szükség van, de a túl sok fájdalom már azt jelzi, hogy valamit nem jól csinálunk. Ha fájdalmat érzünk a hátunkban vagy a térdünkben, akkor váltsunk testhelyzetet, különben komolyabb sérülést is szerezhethetünk. A Star Wars tele van kiborgokkal: nincs rá szükség, hogy a mi világunkban is eggyel több legyen.

Meditáció közben alkalmunk nyílik testünk megfigyelésére. Észrevehetjük, hogy az állkapcsunkban vagy a vállunkban feszültség van. Ezen a területeken általában sok stressz gyűlik fel. Tetőtől talpig át kell vizsgálnunk a testünket, egészen a kopasz, ráncos fejtetőnktől és a hegyes, zöld fülünktől a csupasz, karmocskákban végződő lábunkig, és közben az összes izmunkat el kell lazítanunk.

A belégzés során tudjunk róla, hogy éppen belégzést végzünk. A kilégzés során tudjuk, hogy ki-lelegezzük a levegőt. Figyeljünk a légzés természetes folyamatára. Ne próbáljunk transzba vagy bár-

milyen más tudatállapotba kerülni, egyszerűen csak lélegezzünk és figyeljünk a testünk rezdüléseire. Nincs semmiféle másik hely, ahová el kéne jutnunk, nincs más csillagrendszer vagy Jedi-rang, amit el kéne érünk, és ami többet ígérhetne a számunkra, mint amit az élet éppen ebben a pillanatban egyébként is ígér – nincs más feladatunk, mint hogy figyeljünk az itt és mostra.

Ha meditáció közben úgy találjuk, hogy a gondolataink elkalandoznak a légzésünkről, és régi fénykard-párbajokról ábrándozunk vagy Anakin származásának rejtélyeiről töprengünk, akkor érdemes óvatosan – semmiképpen sem szigorúan, vagy magunkat korholva – visszatérnünk a légzésünkhöz. Ne legyünk csalódottak, ha az elménk egy messzi-messzi galaxisba tesz kirándulást, csupán térjünk vissza a tudatos jelenléthez és a légzéshez. A meditáció nem egy kihívás, aminek meg kell felelni, vagy egy leküzdendő akadály, hanem ajándék, amit élveznünk kell – a jelen pillanat ajándéka.

Amikor Jar Jar felbukkan, és azt kiáltja: „Visszatértem!”, csak kövessük a légzésünket, és mosolyogjunk rá a szegény balfácánra. Hagyjuk, hadd legyen olyan, amilyen, de azért ne kövessük az ő útját. Tartsunk ki, és kövessük a légzésünket. Nincs más hely, más csillagrendszer vagy Jedi-rang, ami többet adhatna, mint amit az élet itt és most megad – ez minden, amink van, ne térjünk hát ki előle.

Kezdetben lehet, hogy nehéznek találjuk a légzés ritmusának követését. Ez természetes. Saját „Jar Jar-természetünkéből”, a zavaros, rendetlen, görcsös megszokásainkból fakad. Ilyen az elménk természete, amely először aligha akar olyan unalmas dolgok felé fordulni, mint amilyen a légzés. Így aztán könnyen lehet, hogy fogódzóra van szükségünk ahhoz, hogy fókuszáljuk a figyelmünket.

Hasznos technika lehet, ha magunkban számoljuk a lélegzetvételeket. Minden be- és kilégzés egynek felel meg. *Beszív... Kifúj... Egy. Beszív... Kifúj... Kettő. Beszív... Kifúj... Három.* És így tovább tízig, majd vissza nulláig. Nem baj, ha nem érsz el tízig, sőt az sem számít, ha nem érsz el háromig! Ha elveszíted a fonalat, egyszerűen kezd újra nulláról. Ne törjön le, ha nehéznek bizonyul az összpontosítás. A tudatos jelenlét mindannyiunkban ott rejtőzik – minél többet gyakoroljuk, annál erősebbé válik. Időbe telik, amíg a Jedik szintjére jutunk benne.

AZ ÜLVE VÉGZETT MEDITÁCIÓ mellett létezik egy másfajta gyakorlat is, amivel élhetünk: ez a sétálás közben folytatott meditálás. A sétálós meditáció elvei ugyanazok, mint az ülve folytatottnak, csupán annyi a különbség, hogy ehhez mozgás is társul. A Star Warsban nem látunk Jediket járkálva meditálni, de könnyedén el tudjuk képzelni őket, ahogy megfontolt lépésekkel haladnak körbe a Jedi

Templomban és a csillaghajók folyosóin. Nemes-ség jellemzi lépteiket, és olyasféle elegancia, amely nyugodt és kiegyensúlyozott elmére utal.

A gyalogos meditáció remek eszköz arra, hogy összeszedettebbé tegyük az elménket, a légzésünket és a mozgásunkat. Először egy lépést teszünk, miközben beszívjuk a levegőt, majd egy újabb lépéssel és kilégzéssel folytatjuk. A lépéseink mindig ugyanolyanok. Nem szabad fokozni az iramot vagy túl mereven lépni. Ugyanúgy kell gyalogolnunk, ahogy általában, csak hogy most képesek leszünk élvezni és értékelni a tudatos jelenlétben fogant lépteinket. Ezt a gyakorlatot bárhol és bármikor végezhetjük, igaz, ha éppen Mos Espa piacterein járunk, a Galaktikus Szenátus ülésén veszünk részt, vagy késésben vagyunk Yoda mester órájáról, akkor lehet, hogy szaporázni akarjuk a lépteinket. Három-négy lépést is megtehetünk egy be- és kilégzéshez. A lépések száma mindig a saját ritmusunk függvénye. Even Piell mester valószínűleg többet lép, mint egy megtermettebb Jedi, például Yarael Poof. De mindegy, hogy kettőt vagy hatot lépünk, hogy 120 vagy 260 centiméteresek vagyunk, a lényeg, hogy tudatos jelenlétet vigyünk a gyaloglásba.

SOKAN AZÉRT KEZDENEK MEDITÁLNI, hogy újfajta nyugalomra leljenek. Elhevernek egy kanapén vagy egy székben, lehunyják a szemüket, és izga-

tottan várják a megvilágosodást. Nos, éppen ez az a pillanat, amikor a belső Jar Jar Binks megszólal a tudatukban.

„Üdvölet, pajtosok!” – jelenti be, és úgy néz körbe, mint egy megkerült bárány.

Most ne, Jar Jar! Hallgass, és hagyj békén!

Csakhogy ő nem hagy békén. Csak áll a helyén, kapálózik a túlnőtt karjaival, és olyanokat mond, hogy „alássan” és „maxi-maxi szerényletesen”. Üres vigyora láttán legszívesebben sikoltozni kezdenénk. Békére vágyunk, de csak ezt az irritáló hözöngést kapjuk helyette.

A meditáció nem szabadít meg bennünket Jar Jartól vagy bármi egyébtől, ami nincs a kedvünkre. A meditáció arra való, hogy szembenézzünk a dolgokkal, ahogyan azok jelenleg vannak. Márpedig éppen ez a feladatunk.

Lehet, hogy nem szíveljük Jar Jar Binkst, sőt akár még utálhatjuk is. Előfordulhat, hogy a viselkedése kevésbé illik a helyzethez (például, ha a legbölcsebb Jedik által mutatott higgadtságot próbáljuk elérni). De amikor Jar Jar jelen van – akár a tudatunkban, akár a valóságban –, a legjobb, amit tehetünk, ha elfogadjuk és üdvözöljük a jelenlétét. Ha tagadni próbáljuk azt, ahogyan a dolgok itt és most vannak, vagy megpróbáljuk a saját kedvünkre alakítani őket, akkor sosem tapasztaljuk meg a békét, amire áhítozunk.

Jar Jar azon saját tulajdonságainkat képviseli, amelyeket nem szívelünk. Ő a nyughatatlanság, ami akkor tör ránk, ha éppen nyugalomra vágyunk. Ő a gyermekded csintalankodás, ami akkor kerít a hatalmába, ha éppen méltóságteljesnek próbálunk látszani. Ő a kétbalkezes bolond, akit állandóan balesetek érnek, és aki belelép egy nagy kupac eopie trágyába. Ha úgy viselkedünk, mint Jar Jar, akkor valójában saját magunk elől menekülünk, és el akarunk tűnni a gunganok titkos városában. Az igazság azonban az, hogy nem Jar Jar jelenti a valódi problémát.

A meditáció nagyszerű lehetőséget kínál arra, hogy megpillantsuk saját érzéseink változékonyságát. Amíg ülünk, izgatottak vagyunk, unatkozunk, nyughatatlannak érezzük magunkat, kételkedünk, itt viszket, ott viszket, elfog a türelmetlenség és így tovább. Ezen érzések egyike sem az, amiben reménykedtünk. Azon tanakodunk: vajon hol marad a nyugalom? Hol marad a Jedik komolysága? Miért térnek vissza a gondolataink állandóan Jar Jarra? Mit csinálunk rosszul?

Teljesen természetes, ha ilyen kérdések ébrednek bennünk. Gyakran rácsodálkozunk, ha valaminek a híján vagyunk. Ha az elménk nyugtalan – a meditáció során vagy máskor –, az nem azért van, mert valamit rosszul csinálunk. Azért nyugtalan, mert épp nyugtalan. Ez önmagában még nem probléma. Az igazi probléma az a meggyőződés,

hogy az elménknek másmilyennek kellene lennie, mint amilyen ebben a pillanatban.

Jar Jar nem probléma. Ő olyan, amilyen. Ha arra van szükséged, hogy eltűnjön a belső Jar Jarod, hogy elérd a nyugalmat vagy az elégedettséget, akkor valójában sosem fogod megismerni ezeket az érzéseket. Az igazi nyugalomhoz nem szükséges megszabadulnunk Jar Jartól – meg kell tanulnunk az ő jelenlétében is nyugodtnak maradni. El kell fogadnunk a dolgokat olyannak, amilyenek a jelen pillanatban. Ne hagyjuk, hogy saját Jar Jar-természetünk vagy felszínes mentális állapotaink elsodorjanak. Ne engedjük a sötét oldal csábításának. Ne hagyjuk, hogy felülkerekedjen rajtunk.

A buddhista meditáció semmi elől sem akar elfordulni, semmit nem zár ki, és semmi elől nem szalad el. Ez olykor ijesztőnek tűnhet ugyan, mégis, ez az egyetlen út a békéhez – nem csupán annak eszméjéhez, hanem az igazi, megélt békéhez. A meditáció során mindent elfogadunk magunkkal kapcsolatban. Mindennek örülünk. Békére várunk? *Hát béküljünk meg Jar Jarral.* És ha eljött az ideje, hogy tovább kell állnia a következő csillagrendszerbe – engedjük el. Akárcsak minden, ez sem állandó, és hamarosan ő is szépen beleolvad a háttérbe.

A meditáció hozzásegít ahhoz, hogy változóként és illékonyként ismerjük fel a dolgokat. A gondolatok megjelennek, majd eltűnnek. Az ér-

zések felébrednek bennünk, aztán szertefoszlanak. Még a tapasztalat azon elemei is, amelyeket saját magunkként azonosítunk – preferenciáink és személyiségjegyeink –, ki vannak téve a változásnak. Akárcsak az álmok, amelyekről Obi-Wan beszélt *A klónok támadásában*, idővel elmúlnak, hogy később aztán visszatérjenek.

A meditáción keresztül megérinthetjük az én-nélküliség mély nyugalját, azt a helyet, amelytől távol maradnak a személyiség és a törekvések. Az óceán és a tenger metaforájához visszatérve azt mondhatjuk, hogy az én-nélküliség nyugalma olyan, mint az óceán mélyének mozdulatlansága. Pillanatnyi vágyaink és személyiségünk pedig olyan, akár a szélről felkorbácsolt vízfelszín. Miközben megtapasztaljuk az érzések, a gondolatok, az én, a személyiség és a vágyak felemelkedését és alábukását, a mélyben mindvégig ugyanolyan nyugalom uralkodik. Nem választhatjuk el a hullámot az óceántól, ahogyan az óceánt sem a hullámtól – nem választhatjuk el az ént a nem-éntől, hiszen a kettő összefonódik egymással. A cél nem az, hogy az egyik hátramaradva kísérje a másikat. Erre még akkor sem lehetnénk képesek, ha ez volna a szándékunk. A cél az, hogy világosan lássuk a helyzetünket, és ezzel képessé váljunk megélni az életet itt és most.

Nem kell elpusztítanunk Jar Jar-t, amikor észrevesszük magunkban. A személyiség és a preferenciák

csak akkor jelentenek gondot, ha valamiféle igazi, állandó énnel azonosítjuk őket. A nem-én akkor jelent problémát, ha valami másnak gondoljuk, mint ami már egyébként is vagyunk. Valójában a hétköznapi életünk során juthatunk el az igazsághoz, és tapasztalhatjuk meg a mély nyugalmat. A legjobb, amit tehetünk, ha megbékélünk Jar Jarral: eljárunk dolgozni, fizetjük a számláinkat, és olykor megengedjük magunknak, hogy habókosak legyünk. Ahogy egy nagy tanító mondta: „Legyünk békében a mindenséggel”, amelyhez egy másik csupán azt fűzhette hozzá: *„Ez a dolgok rendje... És az Erő rendje.”*



A PADAVAN KÉZIKÖNYVE: ZEN TANMESÉK A LEENDŐ JEDIKNEK

TANMESÉK AZ ERÉNYES VISELKEDÉSRŐL

Ó, Tanítvány, a tudatos jelenlét útja bizony nehéz. Teljes elköteleződést kíván. Maradj mindig állhatatos, mert a gyakorlás útja keskeny, és állandóan ki leszel téve a sötét oldal csábításának.

Vajon ki érezheti magát nagyobb biztonságban: a Jedi, rendtársai sokaságával és ezernyi hadigépezettel az oldalán, vagy az, akinek őszinteség és jóindulat irányítja a cselekedeteit, aki mindig egyenes, és akinek a gondolatai szeretettel áradnak szét minden élőlény felé? Könnyű a válasz: az, akinek

őszinteség és jóindulat irányítja cselekedeteit, aki mindig egyenes, és akinek gondolatai szeretettel áradnak szét minden élőlény felé, hiszen ő biztonságban tudhatja magát a sötét oldal odabent leselkedő seregeivel szemben – azokkal az ellenségekkel szemben, akik az elmét fenyegetik.

Tanítvány, a legjobb, ha nem mondd el másoknak, miként kellene élniük – legyen az életed példa a számukra.

A hiúság balsors, amely még a Jedik szívét és elméjét is felemészti. Ha azt hiszed, nagyobb vagy másoknál, egyenlő vagy másokkal, netán kevesebbet érsz, mint mások, akkor átadtad magad a hiúságnak. Óvakodj a hiúságnak ettől a három formájától éjjel-nappal.

A legnagyobb Jedi mind közül nem az, aki ezernyi ellenséggel is elbánik, hanem az, aki saját magát is képes legyőzni. Türelem nélkül nem nevezhetjük magunkat az Út tanulóinak. Fejleszd a türelmed, és ne engedj a pillanatnyi késztetéseknek és kísértéseknek – legyenek ezek oly távol tőled, mint amilyen távol az erkölcs áll Jabbától.

Ne hagyd magukra a Sitheket. Ne hunyd le a szemed az Éj Nővérei láttán. Kötelezd el magad amellett, hogy megtaláld az utat azokhoz is, akiket

hatalmába kerített a sötét oldal, hogy megérthesd helyzetüket, és segíthess nekik túljutni gyötrelmeiken.

Légy ösztönzés Jedi társaid számára. Viseld sorsod emelt fővel és derűvel. Ne hagyd, hogy a gőg miatt tűnj ki, amit harci díszként visel magán az ember. A Jedinek nem kitüntetések és medálokat kell viselnie, hanem egyszerű köpenyt. Amikor azok, akik elkerülik az Utat, és csak az élvezeteket hajszolják, olyasvalakivel kerülnek szembe, aki az Úton jár, fel fogják ismerni saját tévedésüket, és eltöprengenek a változásról.

Ifjú tanítvány, mindig emlékezz:

Ahol harag van, ott nyújts kedvességet!
Ahol önzés van, ott nyújts nagylelkűséget!
Ahol kétségbeesés van, ott nyújts reményt!
Ahol hazugság van, ott nyújts igazságot!
Ahol sebesülés van, ott nyújts megbocsátást!
Ahol fájdalom van, ott nyújts derűt!
Ahol gyűlölet van, ott nyújts szeretetet!
Ahol gonosz van, ott nyújts jószágot!

TANMESÉK A RAGASZKODÁSRÓL ÉS A VÁGYRÓL

Óvakodj a ragaszkodás vontatósugarától. A testük-
höz, gondolataikhoz, érzéseikhez, meggyőződés-
seikhez, észleléseikhez vagy a tudatukhoz ragaszkodó
élőlények mind önmaguk börtönében sínylődnek,
és sosem ismerhetik meg a valódi szabadságot.

Ahhoz, hogy az Utat járd, fel kell adnod önös vá-
gyaid, és úgy kell élned, hogy minden élőlény hasz-
nára legyél, legyenek azok gunganok, Jedik vagy
Sithek.

A testi élvezetekkel szerzett öröm csak pillanatnyi
haszonnal jár – olyan gyümölcs, mely hamar megsa-
vanyodik, és idővel mérgezővé válhat fogyasztója
számára. A higgadtságból és nyugalomból merített
öröm azonban, mely nem ismeri az érzéki vágyak ra-
gaszkodását, édes és tápláló, a haszna pedig mélyre
hatol, és mindig jelen van. Vizsgáld meg alaposan,
ifjú tanítvány, vágyaid tárgyát. Vajon valóban azok,
aminek első pillantásra vélted őket? Mi van bennük,
ami nincs meg másban? Mi van bennük, amit ne
lehetne a galaxis bármelyik pontján megtalálni?

A becsvágy és a sóvárgás a sötét oldalra vezetnek.
Légy bölcs, eltökélt tanítványom, mert nincs ahhoz

fogható boldogság, mint ami azzal jár, ha valakinek csupán kevés vágya van.

TANMESÉK AZ EGYÜTTÉRZÉSÉRŐL

Az igazi Jedi mindig hagy helyet a gondolatai között az együttérzésnek, és az együttérzése a galaxis összes teremtménye felé kiárad. Nyitott és szerető szívvel járják át ezek a szavak:

Legyenek a szárazföldi élőlények, a fán lakó élőlények, az egek élőlényei, a tengerek és az óceánok élőlényei, a csillagok és az aszteroidák élőlényei, a látható és láthatatlan, az élő és a még meg nem született élőlények mind boldogok, mentesek a fájdalomtól és a gyötrelemtől, és érzék el mind a nyugalmat és az elégedettséget. Ne okozzanak fájdalmat egymásnak, ne tévesszék és ne nyomják el egymást, és ne hozzanak veszélyt a másikra. Szeressék és védelmezzék egymást mind, ahogyan a mester szereti és védelmezi padavanját. Hassa át a szeretet az egész galaxist.

TANMESÉK AZ ILLÉKONYSÁGRÓL

A szem a megtévesztés eszköze, mely megidézi a halál illúzióját. Nézd! Lásd! Nincs halál, ifjú tanítvány, csak az, amely a sötét oldal leple alatt sínylődő elmében lakozik.

Emlékezz, ifjú Jedi: a halál mindenhol ott settenkedik, és nem lehet egyezkedni vele. Ha ezt tudod, és bölcs vagy, minden egyéb kételytől is megszabadulsz.

Minden élőlény élete érték. Minden élőlény fél a haláltól. Ha ezt tudod, tanítványom, és úgy gondoskodsz másokról, miként magadról is gondoskodsz, akkor nem töröd majd azon a fejed, hogy kicselezd a halált.

A Sithek sem térhetnek ki a halál elől. A halál elkerülhetetlen, nem csupán az anyagi testé, de a tudat minden formájának a halála is. Ez a dolgok rendje, és e szerint működik az Erő.

Ha valaki haldoklik a szomjúságtól, akkor már késő kutat ásni. Ha addig vársz, míg a halálos ágyadra jutsz, és csak ott kezded gyakorolni az Utat, már késő. A halál egy percet sem fog rád várni. Ne légy

hát lusta, padavan: állj készen mindig, ahogyan Windu mester.

Az élet maga az illékonyság. Minden dolog ki van téve a változásnak, és semmi sem tart örökké. Nézz csak a kezedre, tanítvány, és kérdezd meg magadtól: „Kié ez a kéz?” Vajon helyesen teszed-e, ha ezt feleled: „Az én kezem”? Ne volna éppen annyira anyád vagy apád keze? Egy szenátoré vagy egy Jedi lovagé? Töprengj el kezed illékony természetéről, a kézről, amely egykor csatát vívott egy nexuval a Geonosison.

TANMESÉK A SÖTÉT OLDALRÓL

A Jedit, akit harag, gyűlölet, féltékenység vagy a vágyai irányítanak, mágnesként vonzza magához a sötét oldal, miként a mynockokat vonzzák magukhoz az áramvezetékek.

A Jedi, akiben rosszallás uralkodik, és képtelen elszakadni az olyan gondolatoktól, mint: „Ez az ember tiszteletlenül bánt velem”, csak a belsejében lévő sötét oldalt táplálja. Az a Jedi, aki elengedi a neheztelést és a büszkeségét, képes lesz gyökerestül kiszakítani magából a gyűlöletet.

A tudatlanság a sötét oldalra vezet. Annak, aki az Úton jár, mindig nyitva kell tartania az elméjét. Vizsgálódnia, hallgatnia és tanulnia kell. Az Igazság olykor a legváratlanabb helyeken talál ránk.

Akár a felderítők a hadsereg elején, a gondolat is a tett előőrse. Ha a gondolataidat a sötét oldal határozza meg, akkor a tetteid gonoszak lesznek. Figyeld meg alaposan gondolataidat, mert könnyen lehet, hogy éppen azok visznek a sötét oldal ösvényére.

A harag a sötét oldal egyik legerősebb érzelme. Elpusztíthatja az egyensúlyt, vizályt szíthat, és halálhoz vezethet. Ha felébred benned a harag, ügyelj rá, hogy ne add át magad neki. Maradj meg a tudatos jelenlétben, vizsgálódj felül haragodat, de ne cselekedj aszerint. Ha úgy hiszed, hogy valami más okozza a haragodat, vizsgálódj tovább. Az a valami más csupán saját elméd tükre lesz.

A gyűlölet nem kerekedhet felül a gyűlöleten, ifjú Jedi. Ha gyűlölettel fordulnak feléd, te viszonzod kedvességgel. Ez az egyetlen módja, hogy legyőzd a gyűlöletet.

TANMESÉK A BÖLCS CSELEKVÉSRŐL

Mielőtt cselekednél, ifjú tanítvány, először el kell töprengened szándékaidról. Ha óvatlan vagy, a tetteid olyan biztosan bajt fog hozni rád, mint amilyen biztosan a droidok követik a programjukat. Ha azonban alaposan felülvizsgálod a motivációid, a gondok olyanok lesznek, akár az árnyak a vákuumban – láthatatlanok és semmisek.

Amikor felöltöd köpenyed, és bekapcsolod a fénykardod, vagy éppen Jedi-elmetrűkköket alkalmazol – egyáltalán, ha bármit teszel, mindig kérdezd meg magadtól: „Vajon hozzájárul ez a cselekedet mások igazi boldogságához? Vajon segít ez a cselekedet abban, hogy átalakítsam a bennem lévő sötét oldal energiáit?” Ha e kérdésekre igennel felelsz, biztos lehetsz benne, hogy a cselekedet méltó lesz az Úthoz.

A gondolatok olyanok, akár a vontatósugár, amely kipenderít az utadról. Amikor cselekszel, cselekedj! Ilyenkor már nincs hely a töprengés számára.

Ó, tanítványom, tudnod kell, hogy tetteid eredményeit mind testedben, mind beszédedben, mind pedig elmédben hordozni fogod. A talaj, amelyen most állsz, tegnapi cselekedeteid eredménye. A becsü-

letes szándékokban fogant tettek olyan szilárd talapzatot teremtenek a számodra, mint amilyen a permacrete. Az önzés által vezérelt tettek azonban bizonytalan utat teremtenek, amelyről könnyedén a sarlacc gödrébe csúszhatsz.

TANMESÉK AZ ELMÉRŐL

Tartsd úgy az elméd, ahogy egy csészét tartanál a kezedben – légy mozdulatlan és nyugodt. Hagyd, hogy a gondolatok – akárcsak az Erő – átáramoljanak rajtad. Ha összecsukod a kezed, megszabadulhatsz magadtól.

Ha nem vagy kellő figyelemmel a saját elméd iránt, akkor megismerni sem leszel képes. Ha nem ismered meg az elméd, akkor nem fogod tudni gondozni. És ha nem gondozod, akkor nem fog növekedni, és nem sarjadhat belőle bölcsesség.

Ó, tanítvány, szelídítsd meg az elméd, miként a gazda szelídíti meg jószágát. Ahogyan a jószág is, ha nem figyelnek rá, elvadulhat és haraphat, éppúgy a zabolátlan elme is ellened fordulhat.

A fénykard pengéje csak annyit ér, mint a kristály, amelyből készítették. Ha a kristály tisztátalan, nem megfelelően metszett vagy repedezett, akkor a penge rossz minőségű lesz. Ha azonban a kristály tiszta, helyesen metszett és mentes a repedésektől, a fegyver használata biztonságos lesz. Ugyanez igaz az elmére is. Ha az elme tisztátalan, rosszul felkészített és figyelmetlen, akkor veszélyes és szegényes életünk lesz. Ha azonban az elme tiszta, felkészült és figyelmes, az életünk biztonságos és örömteli lesz.

Ó, tanítvány! Ismerd fel, és hagyd magad mögött elméd tisztátalanságát, és mindazt, ami haragból, gyűlöletből, indulatból, félelemből, kétségbeesésből, kapzsiságból, felesleges vágyakból, nyakasságból, gőgből vagy féltékenységből ered. Ha képes vagy mindettől megszabadulni, hamar megtalálod a derűt és a boldogságot.

TANMESÉK A TUDATOS JELENLÉTRŐL

Akár ülünk, állunk, sétálunk vagy lefekszünk, legyenek éjjel-nappal tudatában a testhelyzetünknek és a mozdulatainknak. Akár kellemes, semleges vagy

kellemetlen, amit tapasztalunk, legyünk éjjel-nappal tudatában az érzeteinknek. Akár jóindulat, közöm-bösség vagy düh munkál bennünk, legyünk éjjel-nappal tudatában a gondolatainknak. Akár összpontosítunk, szétszórtak vagyunk vagy figyelmetlenek, legyünk éjjel-nappal tudatában elménk állapotának.

Ha elmerülünk a meditációban, az elménk békére lel – az érzelmek felbukkannak, akár az éhes gúberhal; de ha magukra hagyjuk őket, nem zargatják a felszínt.

Ahol egyensúly, ott harmónia. Ahol nyugalom, ott egyensúly. A nyugalom a tudatos jelenlét és a türelem gyümölcse. Áldozz rá időt, ifjú tanítványom, és végezd minden cselekedeted kellő figyelemmel – akkor bizony harmónia lesz a jutalmad.

A pillanatra irányuló figyelem felfedi azt, ami rejtve van előlünk. Az eleven Erő iránti tudatossággal lehetségessé válik megismerni azt, ami ismeretlen volt. Összpontosíts arra, amit teszel. Koncentrálj cselekedeted tárgyára, a feladatodra, ahogyan az ionágyú sugara követi célját.

Egy ifjú talált egyszer egy holokront, és rajta keresztül beszélt távoli mesterével.

– Úgy hallottam, az Út a felébredés tanítása – mondta a zöldfülű tanítvány. – Mi a te módszered?

A mester a holokronon keresztül így válaszolt:

– Sétálunk, eszünk, mosogatunk, üldögélünk...

– Ez meg miféle módszer? Hiszen mindenki sétál, eszik, mosogat és üldögél.

– Gyermekeim, amikor sétálunk, mi tudatában vagyunk a sétának. Amikor eszünk, mi tudatában vagyunk az evésnek. Amikor mások sétálnak, esznek, mosogatnak vagy üldögélnek, többnyire nincsenek tudatában annak, hogy mit tesznek.

TANMESÉK AZ IDŐRŐL

A jövő mindig mozgásban van; meg nem született, és híján van a lényegiségnek. Nem több, mint egy kép, akár egy élőlény hologramja. Épp annyira tudjuk megérinteni és érezni a jövőt, mint amennyire egy hologramot meg tudunk érinteni és érezni. A jövő azért nem valóságos, mert nincs jelen. Csak a jelen valóságos – csak ez a pillanat eleven.

Akkor is maradj tudatában a jelennek, kedves tanítványom, ha gondolataid a múlt vagy a jövő felé fordulnak. Ha azonosulsz a múlttal, miközben a múlton töprengsz, akkor foglyává válsz, és viselned kell a terhét – ekkor elhagyod a valóságot, miként Dooku gróf hagyta el hittársait. Ha azonosulsz

a jövővel, miközben a jövőn töprengsz, akkor foglyává válsz, és viselned kell a terhét – ekkor egy lázálmot kergetsz, miként a Sithek kergetik a halhatatlanság álmát. Ellenben ha úgy töprengsz el a múltról, hogy nem azonosítod magad vele, és nem válsz a foglyává, akkor – akárcsak az egykor óvatlan Jedi, aki rátalál fénykardjára – nem veszel el benne. És ha úgy töprengsz a jövőről, hogy nem azonosítod magad vele, és nem válsz a foglyává, akkor – miként a Jedi, aki visszafordul a sötét oldalról – nem fogsz elveszni benne.

TANMESÉK A BÖLCSESSÉGRŐL

A legerősebb fegyver a bölcsesség fénykardja, amellyel levághatod magadról a tudatlanság kötelékeit.

A Jedinek alaposan meg kell válogatnia minden szavát. Egyetlen bölcsességben fogant szó többet mondhat, mint ezernyi meggondolatlan. Hallgass, és légy figyelmes. A szavak, amelyeket kimondasz, mély hatást gyakorolhatnak hallgatójukra. Vajon békét hoznak nekik vagy fájdalmat?

Egyszer hallottam, ahogy egy Jedi mester a következőket mondja: „A bölcsesség abban rejlik, ha

megértünk valamit, és felismerjük, hogy megértettük, illetve ha nem értünk meg valamit, és felismerjük, hogy nem értettük meg.”

Padavan, ne ragaszkodj nézetekhez, és ne kötelezd el magad egyetlen ideológia mellett sem. A tudás, amellyel rendelkezel, nem örök érvényű, abszolút igazság. A tudásra az életben kell szert tennünk, és folyamatosan újra el kell sajátítanunk. Légy nyitott mások tapasztalataira és belátásaira, és ne horgonyozz le egyetlen nézőpontnál. A Jedik Útja félreteszi a dogmákat, és az itt és most igazságát kutatja – azt az igazságot, amely az eleven Erőben lakozik.

Szabadulj meg minden tanítástól és dogmától, még a Jedikétől is, és a bölcsek közé sorolhatod magad.





UTÓSZÓ – ERŐSZAK ÉS ERŐSZAK- MENTESSÉG A JEDIKNÉL

„Mi a béke őrei vagyunk, nem katonák.”

Mace Windu A klónok támadásában

MINT OLYASVALAKI, aki buddhista nézőpontból tekint a Star Warsra, nem mulaszthatom el szóba hozni a filmekben megjelenő erőszak problémáját. Buddha tanításai kifejezetten erőszakmentességre szólítanak fel. A gyilkolás és a fájdalomkozás a buddhisták meggyőződése szerint nemcsak az érintett, de annak családja és barátai, továbbá a támadó esetében is szenvedéshez vezet. Az erőszakos cselekedeteket düh, gyűlölet, becsűség vagy éppen féltékenység is mozgathatja, ám ezek egyaránt a sötét oldalhoz tartoznak. De vajon szülhet-e erőszakot az együttérzés és a könyörület? A hagyományos buddhista válasz erre a kérdésre

egyértelmű nem, és nem is tanácsolnám senkinek, hogy bármikor az erőszak útjára térjen – mégis, úgy vélem, valami fontosat tanulhatunk magunkról és az erőszak természetéről, ha tekintettel vagyunk arra, hogy az miként jelenik meg a Jedi lovagok világában.

Vajon el tudjuk fogadni, hogy a tiszteletre méltó Jedik, „a béke őrei” bölcsek és könyörületesek, ha közben arra használják az erejüket, hogy elpusztítsák azokat, akiket a sötét oldalra térített a kapzsiság, a gyűlölet vagy a düh? Ha erőszakos cselekedeteik az indulataikban vagy a bosszúvágyban gyökereznek, állíthatjuk-e még, hogy a Jedik kiegyensúlyozottak, és nem tévesztik szem elől az Obi-Wan által emlegetett szimbiotikus körforgást? Nézzünk meg néhány konkrét példát a filmekből.

A *Baljós árnyakban* Darth Mault a gyűlölet és a becsvágy vezérli, amikor végez Qui-Gon Jinn-nel: gyűlöl mindent, ami a Jedikkel kapcsolatos, és segíteni akar a mesterének a galaxis fölötti uralom megszerzésében. Qui-Gon Jinn megölése gyűlöletet ébreszthetett volna Obi-Wan Kenobiban, és a gyűlölet könnyedén arra az útra csalhatta volna a Jedit, amelyen már a Sith tanuló járt. Obi-Wan kiáltása – „Neeem!” – például sokkal inkább dühödtnek, mint fájdalmasnak hangzik, miközben az arca egy gyilkos ábrázatává torzul. Látszólag ennek a dühnek az erejét használja Maul ellen a végső összecsapás során. Mault a gyűlölet vezérelte, és Obi-Wan,

úgy tűnik, gyűlölettel felelt rá. Ha ez igaz, ha az ifjú Jedit valóban düh, indulat és gyűlölet mozgatta, akkor valójában alig tehetünk különbséget a „gonosz” Darth Maul és a „jó” Obi-Wan Kenobi között. Ezek szerint ugyanis a gyűlölet és a sötét oldal mindkettejükben egyaránt megvolt.

Mielőtt azonban Obi-Wan végezne Maullal, megtalálja rá az alkalmat, hogy összeszedje magát, és elgondolkozzon a történekekről. Fegyvertelenül függeszkedik a mélység fölött, a biztos halál árnyékában (ami a *Klónháborúk* felől tekintve nem is olyan biztos). Obi-Wan ekkor már nem tűnik olyan zaklatottnak, mint korábban. A tébolyult tűz eltűnt a tekintetéből, és a gyűlölködő remegést sem látni az ajkán. Az Erőt használja, hogy a magasba ugorjon, és mestere kardjával kettészelve a Sithet. A kérdés csak az: vajon volt gyűlölet a szívében, amikor megölte Mault, vagy az a néhány másodperc elegendő volt ahhoz, hogy felismerje ellenfele nyomorúságát, és végül együttérzéssel sújtson le rá? Vajon tekinthető-e a gyilkossága a könyörület valamiféle végső megnyilvánulásának, amivel haldokló mesterét igyekezett megmenteni? Azért ölt, hogy megóvja a galaxist a Sithek pusztító hatalmától? Nem tudom a választ ezekre a kérdésekre, mindenesetre ha Obi-Wan a gyűlölet vezérelte, akkor akár fel is ölthette volna legyőzött ellensége fekete köpenyét, és felcsatolhatta volna az övére annak vörös fénykardját.

Elképzelhető, hogy Obi-Wan úgy hitte, azért, mert Jedi, neki „joga” van végezni Maullal, és hogy az eszmékért, amelyekért harcol, semmilyen eszköztől nem kell visszariadnia. Talán úgy vélte, hogy Maul megölése nem csupán szükséges, de morálisan is helyénvaló.

Hasonlóképpen a mi világunkban is úgy vélhetjük, hogy az iskolai lövöldözőket vagy a terroristákat el kell pusztítani, ugyanakkor elmulasztjuk észrevenni, hogyan járult hozzá az életvitelünk, a kultúránk és a hitünk a megszületésükhöz. Ez nem azt jelenti, hogy csak legyintenünk kellene arra, ha valaki szörnyűséges erőszakra vagy gyilkosságra ragadtatja magát. Természetesen nem erről van szó. Mindent meg kell tennünk azért, hogy megakadályozzuk az erőszakot, amikor találkozunk vele, és elejét vegyük annak, hogy a jövőben is folytatódjon. De ha nem ismerjük fel, hogy nekünk magunknak is közünk van – bármilyen szerény mértékben is – a világban meglévő gonoszhoz, ha azzal győzködjük magunkat, hogy a gonosz *mindig csak a Másikban* létezik, akkor ezzel csak még több gonoszságot és szenvedést teremtünk.

Naivitás azt hinni, hogy egyszerűen kivégezhetjük a „gonosztevőket”, és ezzel pontot tehetünk a rossz dolgok végére. Együtt, és saját emberségünk szívében kell szembenéznünk a gonoszsággal, ugyanakkor együttérzéssel és könyörülettel kell közelíteni másokhoz, hogy megsegíthessük őket,

ha szegénység, társadalmi igazságtalanság vagy éppen tudatlanság sújtja őket, és ezek miatt elégedetlenek és ellenségesek. Nem kell megvárnunk a nézeteltéréseink megbeszélésével azt a pillanatot, amíg ők rontanak ránk. Kellő jóakarattal képesek lehetünk elejét venni az erőszaknak. Ez persze sosem könnyű, és biztosan nehezebb, mint egy műholdakról vezérelt bombával vagy a Halálcsillag fegyverzetével elpusztítani az ellenségeinket, mindenesetre ez az egyetlen módja, hogy megállítsuk az erőszak ördögi körét.

A szeretet sosem passzív – a szeretet cselekvést jelent. A szeretet nem gyenge, hanem bátor. A szeretet azt jelenti, hogy szembenézünk azokkal, akik fájdalmat okoznak nekünk és másoknak, és megállítjuk őket – határozottan, ámde együttérzéssel. Amikor a terroristák erőszakot hoznak az országunkba, nyugodtnak kell maradnunk, és nem szabad engednünk, hogy a félelem elvegye az ítélőképességünket. Még az ilyen tettekre is felelhetünk a szívünkben együttérzéssel. Kereshetjük félelem nélkül az erőszakmentes megoldást, hogy békét és igazságosságot hozzunk a világba. Megvizsgálhatjuk mélyen a helyzetet, és megpillanthatjuk, hogy az erőszakot támogató közösségek gyakran félelemből és abbéli meggyőződésükből cselekszenek, hogy maguk is támadás alatt állnak. Könnyen előfordulhat, hogy félreismernek bennünket, és minket is a terroristák közé fognak sorolni. Talán még azt is mondják,

a terroristáknak igazuk van, ha minket támadnak meg, mi pedig tévedünk, hogy őket bíráljuk.

Az erőszaknak, legyen helyes vagy helytelen, sosem lesz vége, hacsak nem tudunk lemondani arról a nézetről, hogy „ők” rosszak, „mi” pedig teljességgel függetlenül létezők tőlük. Ha megtaláljuk a módját, hogy emberi módon beszéljünk ellenségeinkkel, és megértjük a szenvedésüket, egyúttal ők is megértik a miénket, és így nyilvánvalóvá tesszük a minket egymáshoz fűző „szimbiotikus kapcsolódást”, akkor végre képesek lehetünk pontot tenni az erőszak végére.

A klónok támadásában Obi-Wan és Anakin Skywalker Dooku gróf, a galaktikus háború feltételezett kitervelőjének nyomába ered. Obi-Wan azt mondja Anakinnak, azért fontos elkapni Dookut, hogy „azonnal véget vessenek a háborúnak”. A gyilkosság mögötti eredeti szándék tehát érthető. Azt remélik, hogy megakadályozzák a Klónháború eszkalálódását, és így számtalan életet menthetnek meg – mindkettő az együttérzés tette. Csakhogy együttérzésük a jelek szerint nem terjed ki magára Dookura. Amikor végre szembekerülnek vele, Anakin dühe tapintható. Közli Dookuval, hogy minden egyes Jediért meg fog lakolni, akivel aznap végzett. Vagyis Anakint ekkor már nem a könyörület és a jó szándék mozgatja, hanem a bosszúvágy.

Amikor Anakin Dookunak ront, és egyedül próbálja legyőzni a Sith Urat, a támadása vakmerő és

pontatlan. Ebben a pillanatban Anakin már a sötét oldal bűvkörébe került, hiszen elsodorta a harag és a gyűlölet. Ilyen indulatok mellett nincs helye a bölcsességnek és az együttérzésnek – ilyenkor az ember csak arra tud koncentrálni, hogy érvényt szerezzen a maga igazának.

Miközben megpróbáljuk felderíteni, hogy vajon a Jedik által elkövetett erőszakos cselekedetek az együttérzésben gyökereznek-e, valószínűleg jobb, ha nem Anakin Skywalker példájából indulunk ki. Ha őt tekintjük a tipikus Jedinek, akkor bizony kevés tudásunk van a Rendről. Végző soron ő az, akiből később Darth Vader lett. Mindenesetre, ha továbbmegyünk a Star Wars idejében, akkor *A Jedi visszatér*ben azt látjuk, hogy az egyik leginkább tiszteletreméltó Jedi, Obi-Wan Kenobi, kiáll a könnyorület nélküli gyilkosság mellett.

Ebben a filmben Yoda mester halála után Obi-Wan azt a tanácsot adja Luke-nak, hogy pusztítsa el Darth Vadert. Luke azonban habozik. Ő hisz benne, hogy maradt még jó Darth Vaderben, és még mindig reméli, hogy visszafordíthatja apját a sötét oldalról. Amikor ezt megosztja a már elhunyt Jedi lovaggal, Obi-Wan nem foglalkozik Luke belátásával, és azt feleli, hogy Vaderben szemernyi emberség sem maradt. Közli Luke-kal, hogy Vader *„inkább gép most már, mint ember; eltorzult, gonosz”*. Ha Obi-Wan szándéka valóban Vader elpusztítása – még akkor is, ha ebből elvileg

valami nagyobb jó származik –, akkor bizony nem könnyű amellet érvelni, hogy akár itt, akár másutt a Star Warsban az erőszak könyörülettel és együtt-érzéssel párosulna.

A Jedik számára ahhoz, hogy együttérzéssel nézzenek szembe az erőszakkal, először is meg kellene érteniük, hogy nem sokban különböznek ellenfeleiktől. Korábban már láttuk, hogy az élet összefüggések egymásba fonódó rendszeréből jön létre. A gonosz nem olyasmi, ami rajtunk kívül létezne – a saját szívünkben is jelen van. Ez a lecke, amit Luke a Dagobah sötét barlangjában megtanult. Amikor valaki másban pillantjuk meg a gyűlöletet, nem mondhatjuk, hogy a gyűlölet csak benne létezik. Ha őszinték vagyunk, és mélyen megvizsgáljuk a helyzetet, látni fogjuk, hogy a másik személy gyűlölete a sajátunk tükörképe.

A második, amire a Jediknek szükségük volna, annak felismerése, hogy ők is felelősek a világban lévő gonoszért. A sötét oldal nem a semmiből születik. Minden, ami létezik, valami más folytatása, és minden létezőt egymáshoz fűz a kölcsönös függések kapcsolatrendszere. A Sithek például nem a kék égből hulltak alá közénk – maguknak a Jediknek a leszármazottai!

Egy legenda szerint több évezreddel a *Baljós árnyak* cselekménye előtt egy csapat Jedi kilépett a Rendből, hogy olyan módokon is kutassák az Erőt, amely a rendtagok számára tilos volt. Ebből a cso-

portból lettek aztán a Sithek Sötét Urai, akiket a többi Jedi gonosznak bélyegzett. Nem sokkal a Sithek felemelkedése után nagy háborúra került sor, amelyben hosszas véráldozatok és a Jedik beavatkozása után végül legyőzték a Sötét Urakat. Egy közülük azonban megmaradt. Ez az egy később tanítványt talált magának, és a következő évezredek során a Sithek titkai mesterről tanítványra vándoroltak. A Sithek nemzedékeken át éltek az árnyak között, amíg elérkezettnek látták az időt, hogy előlépjenek a homályból, és bosszút álljanak a Jedik Rendjén. A Darth Maul által hordozott gonoszság és a Galaktikus Köztársaság bukásának gyökerei tehát a Jedi lovagok történetében keresendők.

Ha a Jedik mélyen megvizsgálják a dolgok állását, hamar felismerhetnék, hogy ez az „új” gonosz valójában a „jóság” szívéből érkezett. A Sithek Jedik, ahogyan a Jedik is Sithek. A Jedik szabályai és merev etikettje vezetett oda, hogy néhányan közülük fellázdak és a nagyobb hatalom keresésére indultak. Ez a keresés a Birodalom felemelkedésével és az Alderaan elpusztításával hozta meg gyümölcsét.

A *Baljós árnyakban* és *A klónok támadásában* ábrázolt események kortársainak számító Jedik szintén hozzájárultak a gonosz térnyeréséhez. Dooku gróf, néhány háborgó csillagrendszer és elégedetlen gazdasági szervezet főkolomposa maga is bukott Jedi volt. A Galaktikus Köztársaság pöffeszkedő bürokráciájával szembeni elégedetlensége és

a Szenátus kudarcai arra sarkallták, hogy új rendet igyekezzen alapítani a rozoga régi helyett. Számos Jedi, köztük Qui-Gon Jinn, tisztában volt a Szenátus züllöttségével, és megértette Dookut, amiért egy biztatóbb jövőre áhítozott. Ha alaposabban megnézzük magunknak ellenségeinket, saját magunkat fogjuk viszontlátni bennük, és azt is megérthetjük, hogy saját életünk és tetteink miként köszönnek vissza az övéikben.

Ahhoz, hogy a Jedik tetteit együtt érzőnek lehessen tekinteni, mentesnek kell lenniük minden dühtől vagy gyűlölettől, és világosan meg kell érteniük, hogy ellenfeleik valójában nem ellenségek. Amikor egy Jedi megpillantja magát egy Sithben, akkor talán más megoldást is kereshetne az ellenfele megfékezésére, semmint hogy rögtön át akarja vágni a torkát a fénykardjával. Csak akkor támadjon, ha az elengedhetetlenül szükséges ahhoz, hogy megóvjon másokat a bajtól – de még ekkor is könnyörületet tanúsít a gonosztevővel szemben.

A klónok támadásában Mace Windu arról tájékoztatja Palpatine-t, hogy a Jedik „a béke őrei, nem katonák”. A kétszínű Palpatine magában biztos jótkuncogott ezen. A Sithek évszázadok óta készültek a Jedi Rend eltörlésére. Nem csupán megtizedelni akarták a Jediket, de a szellemiségük írmagját is ki akarták irtani. A Klónháború célja többek közt az volt, hogy azzá tegye a Jediket, amik Mace Windu szerint nem voltak – katonákká. A háború során

ugyanis a Jediknek fel kellett adni értékeiket, és maguknak is gyilkosokká kellett válniuk. Mire kiadták a 66-os parancsot, a Jediknek már mindegy volt.

A Jedik kudarcot vallott küldetése a *Klónháborúk* animációs sorozat egyik fontos témája – főleg a második évadban van erről szó a Lurmen- és a Mandlore-epizódokban. Az önmagát pacifistaként jellemző Satine hercegnő szemére veti Obi-Wannak, hogy a Jedik letértek a béke újtjáról.

„Emlékszem az időkre, amikor a Jedik még nem tábornokok voltak, hanem a béke őrzői” – mondja.

Obi-Wan nem rendíti meg a bírálát. Meg van győződve róla, hogy amit tesz, elengedhetetlen a galaxis békéjének megőrzéséhez. *„A béke őrének – feleli – a frontvonalban kell állnia, különben nem tehetne eleget a feladatának.”*

Ideális esetben a buddhisták sosem erőszakosak. De nem lehetne erőszakmentességről beszélni, ha nem volnának emberek, akik megóvják a pacifistákat az ellenük támadóktól. Még az elmúlt évszázad nagy erőszakmentes mozgalmai is – az indiai függetlenség kivívása, az Egyesült Államok emberjogi mozgalmai stb. – csak azért lehettek sikeresek, mert azokra az autoritásokra is hatással tudtak lenni, amelyek hatalma éppen az erőszak fölötti, törvénybe iktatott monopóliumon nyugodott, vagy mert fel tudták használni az ezen hatalommal rendelkező egyéb állami ágazatok gazdasági erejét.

Az erőszakmentesség és az erőszak, akárcsak minden ellentét, elválaszthatatlan egymástól.

Talán a Jedik sem adták volna fel a béke őrzőinek szerepét, ha nem hagyták volna, hogy a sötét oldal leple elhomályosítsa a látásukat. Talán ekkor megtalálták volna a módját, hogy elejét vegyék a háborúnak, és harc nélkül tisztítsák meg a korrump Szenátust. De mire Qui-Gon felfedezte Anakin Skywalker a Tatuinon, már túl sok minden vált bizonytalanná. A Jedik máris a politikai sakkjátszma bábuivá váltak, azonkívül túlságosan büszkék és gőgösek voltak, miként azt Yoda megjegyezte. Mire Mace kifejtette, hogy hite szerint mi is az igazi feladatuk, már elkerülhetetlen volt a háború. Ekkor már nem volt más választásuk, mint harcolni azért, hogy megőrizhessék a békét. Mindig ezt tapasztaljuk – amikor a háború közel van, már semmit sem tehetünk azért, hogy megállítsuk. Ez azonban nem jelenti, hogy semmit se tehetnénk a következő konfliktus megelőzéséért. Ahogy Satine hercegnő mondta: *„A békefenntartó feladata annak biztosítása, hogy a konfliktus el se kezdődjön.”* Ez persze nem kis feladat, de sosem végezhetjük el, hacsak nem látunk hozzá itt és most. A mai tetteink teremtik meg a holnap világát.

www.joshuakonyvek.hu
www.facebook.com/joshuakonyvek
kiado@joshuakonyvek.hu

A kiadásért felel a Joshua Könyvek ügyvezetője
Szerkesztő Márkus József
Korrektor Török Mária
Tördelő Gróf Levente
Borítótervező Szepesi Szűcs Barbara

Készült a debreceni Kinizsi Nyomdában
Felelős vezető Bördős János ügyvezető igazgató